أناقة نفسية

سمية عبدالكريم بكار

أناقة نفسية

سمية عبدالكريم بكار

أناقة نفسية

سمية عبد الكريم بكار

الطبعة الثانية

منشورات 2010 - 1431

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

ناشرون

دار وجوه للنشر والتوزيع

www.wojoooh.com

المملكة العربية السعودية

الرياض

ت: 4918198

فاكس: تحويلة 108

رؤية الغلاف

وجوه للنشر والتوزيع

رقم الإيداع 1431/1551

ردمك 978-603-00-4430-6

للتواصل والنشر:

wojoooh@hotmail.com

لايسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو نقله في أي شكل أو وسيلة،

سواء كانت إلكترونية أو يدوية أو ميكانيكية، بما في ذلك جميع أنواع تصوير المستندات بالنسخ، أو التسجيل أو التخزين أو أنظمة الاسترجاع،

دون إذن خطي من الناشر بذلك.

No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, manual, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without prior written permission of the publisher.

إهداء

اهدي هذا الكتاب إلى

من

إلى

لتزدادي

أناقة نفسية و نجاحاً

إهداء

إلى الذي أضاء فكري أضاء مساحات فكري و علمني
أبجدية التفكير......والدي

إلى الحضن الدافئ و العطاء اللامتناهي...... أمي

إلى من ملك قلبي ... رفيق دربي ...... زوجي

بسم الله الرحمن الرحيم
المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبيــاء والمرسلين سيدنا محمــد وعلى آله و صحبه أجمعين.....

حين نستعد للخروج لحضور احتفال أو مناسبة نتأنق، و نهتم باختيار الملابس و الحلي و العطور التي تزيدنا أناقة و تميزاً ، لكننا نغفل عن أناقة دواخلنا أيضاً .... فسحر المظهر ينطفيء مع الوقت لكن سحر الروح يظل دائماً مشعاً.

أناقة نفسية كتاب لك أنتِ فقط ، يولي اهتماماً كبيراً لجمالكِ الروحي والنفسي والاجتماعي والعاطفي لتكوني فتاة مميزة وجذابة... فيه لمسات جمالية تضفي أناقةً و رونقاً على شخصيتكِ وأعماقك الداخلية ....

من أكثر ما ستجدينه في هذا الكتاب أنه استقى أفكاره وقصصه منكِ وإليكِ فقد أُخذتْ من أكثر من ٤٠٠ طالبة في المرحلة الثانوية من مختلفِ أنحاءِ المملكة ، كتبنَ لك تَجاربهن و مشاكلهن ومذكراتهن لنخرج لك بصفحات تلامس حياتكِ و تطلعاتكِ ....

قد حاولت جاهدة أن أتناول موضوعات هذا الكتاب بأسلوب مبسّط ، يناسب أعمار بناتِ الثانوية وأفكارهن وأمزجتهن، وبعد ذلك قمت بعرضه على عدد كبيرٍ من بنات الثانوية ليقيمن العمل ويدلين بآرائِهن حوله ، و كانت في مجملها إيجابية، و أخذتُ بعين الاعتبار كل الآراء المطروحة ليخرج هذا الكتاب بأفضل صورة ممكنة، و للتواصل أكثر وإبداء رأيك يسرني استقبــال رسائلــكِ على الإيميــل التالــي للاستفــادة منه في الطبعــات القادمــة إن شاء الله، تعالى.

sumayabakkar@yahoo.com

آمل أن تحاولي الاستفادة من هذا الكتاب و تطبيق ما قرأتِ من خلال وضع الأهــداف و التخطيــط للتغيــيــر .

في الختام أتقدم بالشكر لكل من ساهم في إنجاح هذا العمل ولكــل من ساهم في توزيع الاستبانات و كتابتها و جمعها، و لكــل من دعمنــي وشجعنــي ماديــاً و معنويــاً و علميــاً و لكل فتــاة أدلــت بتجاربهــا لنــا لنستفيد جميعــاً منها .

وأود أن أخص بالشكر أخي العزيز د. ياسر الذي أدين له بالفضل الكبير إذ لم يتأخر عن مساندتي و تقديم العون و المشورة لي ... له مني كل التقدير

و الله ولــــي التوفيــــق ، و صلـــــى الله علــى سيــدنــا محــمــد و علــى آلــــه و صحبــه أجمعــين .

سمية بكار

فـي ٥ / ١ / ١٤٣١

فجــر جــديــد

هاهو فجر جديد يبزغ ليوم آخر... فكـّري هــل ستَدَعينــه يمــر دون جــدوى دون أن تحققي أي هدف؟

بــالــتــأكــيـــــد لا !

يقول نابليون: " لا تنتظر الوقت المناسب تماماً، فإنه لن يأتي أبداً "

هذه هي اللحظة المناسبة للبدء بتحقيق الأهداف و العمل على التغيير لتكوني أنيقة نفسياً يشع جمالكِ الداخلي إلى الخارج، فتاة مستقيمة و ناجحة و محبوبة من الآخرين...

إذن حان الوقــت للتتغيير وجعل كــل يــوم درجــة فــي سلـــم النجـــاح ....

• احرصي على كتابة أي هدف تودين تحقيقه مما ستقرئينه في صفحات الكتاب القادمة.

• بعد أن تحددي الهدف و تدونيه، اقرأيه كل يوم، و يُفضّل أن تقرأيـــه فـــي الصباح، اكتبي الهدف أو ارسمي صورة تمثل الهدف، ثم علقيها في مكـــان ما "على باب الثلاجة مثلاً, أو في مواجهة مكتبك، أو بالقرب من فراشـــك" بحيث تستطعين رؤيتها كــل يــوم .

• تخيلي نفسك دائماً و أنت تحققين الهدف، تستمتعــيــن بشخصيتـــك الأنيـــقـــة

• شاركي أهدافك إحدى صديقاتكِ أو أحد أفراد أسرتك، و خططا لها سوياً.

• حللي الهدف الأكبر إلى أهداف صغيرة سهلة التحقيق لتُسهِّل لكِ الوصول إلى الهدف المنشود و كما يقال:

"داوم على الأعمال الصغيرة تصل إلى الأعمال الكبيرة"

• كافئي نفسكِ على كلِ خطوة تحققين فيها هدفك خلال عملك.

• استمتعـــي قدر الإمكان أثناء القيام بتحقيـــق الهـــدف، وارسمي في مخيلتك دائمـــاً الصورة النهائية للهدف .

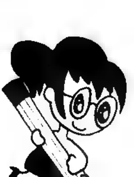
ورددي : "أجمل لحظة هي لحظة التغيير" .

• طريق التغيير متعب ومجهد، ولا يخلو من شيء من الفشل و العثرات، لكن النجاح ليس في عدم التعثر و إنما في النهوض بعد كل عثرة .

• في لحظة الفشل حاولي من جديد ، حاولي ثم كرري المحاولة و ابحثي عن طرق جديدة لتحقيق الهدف وتذكري دائماً:

"التوقف عن المحاولة يعني التوقف عن الحياة" .

هيو نيوتن



أمسكي الآن القلم، و اكتبـــــي الأهـــــــــداف مع كل صفحـــة من صفحات الكتاب، واعزمي على التغيير وابدئي مستعينة بالله.

الحياة هي ما تعتقدين

يُروى أنْ طالبين كانا يبحثانِ عنْ النقاءِ الروحي ، وكانا يسلكانِ في سفرهما طريقة واحدة روحياً و بدنيا، وقد أقام الأول في قرية لمدة ليلة كاملة ، و غادرها مبكراً في اليومِ التالي في رحلةٍ إلى القريةِ المجاورة ، وفي طَريقهِ قابلَ حكيماً وقوراً، و سألهُ إذا ما كان يسيرُ في الاتجاهِ الصحيحِ نحو القريةِ التي يقصدُها، وعما إذا كان الحكيمُ على معرفةٍ بأهلِ تلكَ القريةِ ؟ و إذا كَان يعرفهُم ، فما طباعهم و أحوالهم ؟ فأكد له الحكيمُ أنه يسيرُ في الاتجاهِ الصحيحِ ، و قبْل إجابته عن السؤالِ الثاني سأله الحكيم عن طباعِ أهل القرية التي كان فيها الطالبُ للتو ، فأجابَ الطالبُ بأنهم كانوا رائعين ، فعلى الرغم من فقرهم فقد رحبوا بهِ بحفاوة و حرارةٍ عندما دخل قريتهم ، ووفروا له مكاناً للمبيت، و قدموا له الطعام بكرمٍ بالغ من أقواتهم القليلة ، فقد أُعجب بلطفهم و كياستِهم و كرمهم و سخائهم !

فقال له الحكيم : (أبشر فأهل القريةِ التي تقصدها مثل أهل القرية التي غادرتها تماماً فاستمتع برحلتك و استمتع بلقائهم !)

وعلى نفس المنوالِ أقام الطالبُ الثاني في اليومِ التالي في نفسِ القرية التي غادرها الطالبُ الأول منذ قليل ، وعند الصباحِ خرج و سلك نفس الطريق أيضاً، و في منتصف الطريق إلى القرية المجاورة قابل الحكيم نفسه ، فسأله عما إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح للقرية التي يقصدها ؟ و ما يتوقع أن يلاقيه من أهلها ؟ فأكد له الحكيم أنه يسير في الاتجاه الصحيح ، و كما فعل في اليومِ السابق طلب من الشاب أن يصف له أهل القرية التي غادرها لتوه ،

فأجاب الشاب قائلاً : (قد اتسموا بأقصى ما يمكنك تخيله من الفظاظة و غلظة المعاملة، فعلى الرغم من أني كنتُ متعباً و جائعاً إلا أنهم قدموا لي القليل من العونِ و الطعام ، و قد قالوا لي إن طعامهم يكفيهم بالكاد لذا ليس لديهم فائض ليقدموه لي ، قد كانوا في منتهى القسوة والوحشية.وأود أن لا أراهم ثانية أبداً)

فقال الحكيم : (للأسف أيها الشاب إنني أحمل لك أخبارا سيئة : إنك ستجدُ أهل القرية التي تقصدها في منتهى السوءِ تماما مثل هؤلاء الذين غادرتهم للتو ، فحاول الاستمتاع برحلتك ، و التعلم من دروسـها ما وسعك ذلك) (١)

هذان الطالبان يمثلان فريقين من الناس فريق متفائل يرى الوجه الإيجابي للأشياء، وفريق متشائم يرى الوجه السلبي لها، فمن أي الفريقين تحبين أن تكوني؟ .

إن النظرة الإيجابية للأمور والنظر إلى الجانبِ المشرقِ في حياتنا، من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بذكاء اجتماعي ... فنظرةُ المرءِ الشخصية تؤثر تأثيراً كبيراً في نجاحهِ الاجتماعي، بل إنها قد تغير حياتهُ إلى فشلِ كامل أو نجاحِ كامل .

> يعيش معظم الناس في سعادة بالقدر الذى يعينون به عقولهم لها
> ابراهام لينكولن

الأفكار الإيجابية و المشرقة تقود إلى جسد أكثر صحة ونفس أكثر سعادة , فقد ثبت أن الأفكار السلبية والمتشائمة تؤدي إلى ضرر حاد للجسد و لوظائف العقل , و ذلك لأن أفكارنا و عواطفنا هي المسؤولة عن إعادة ضبط و تنظيم و تشكيل أجسادنا .....

راقبي أفكارك و غيري حياتك

(١) قوة الذكاء الاجتماعي، ص ١١٢

صديقاتك

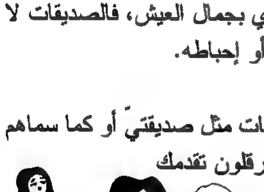
كم مرة أقفلتِ سماعةَ الهاتف و أنتِ مكتئبــة و محبطــة بعد حديثك مع صديقتكِ ؟ مهما كان إحباطك فلن يكون أكثر من إحباطي، فقد كان لي صديقتان: الأولى تُشعرني أني في سن الخمسين، و أن ضغوط الحياة و همومها أكثر مما نستطيع تحمله، و أن المستقبل صعب و غامض و اللهُ أعلم ماذا سيصبح حالنا..

أما الصديقةُ الثانية فعالمٌ آخر يكفيها من الحياة أنْ تنام، ثم تسترخي، ثم تنام و باقي نشاطاتِ حياتها عبء يُثقل كاهلها و يكدر صفو حياتها ... كثيراً ما أضع السماعة و أرمي بجدولِ أعمالي اليومي و آوي إلى فراشي للنوم و أنا أردد (أجمل ما في الحياة هو النوم) ...

حدثتك عن صديقتين من صديقاتي لكني لم أحدثك عن صديقتي (كنانة) أسمعُ صوتها مبكراً كل صباح ....

" صباح الخير" أشعر أن الحياة اليوم ابتدأت و أنها طويلة و أستطيعُ أنْ أفعلَ الكثير في هذا اليوم، ونقوم بترتب جدولنا اليومي سوياً..... و الجدول اليومــي للإنجــازات البعيــدة عن الروتين اليومي المعتاد و كل ذلك بروح مفعمة بالحماس والطموح والإثارة، وجود هذه الصديقة من الأشياء الجميلة في حياتي، و هي مصدر لشعوري بجمال العيش، فالصديقات لا يستطعن أن يجبرننا على شعور معين لكنهن يستطعن إثارته أو إحباطه.

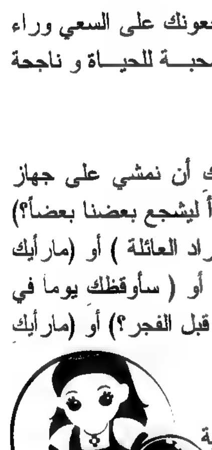
قومي بفحص علاقاتك الشخصية في حياتكِ فإذا كان لك صديقات مثل صديقتيّ أو كما سماهم أحد الكتاب " الأشخاص السامّين " الذين يسممون حياتك و يعرقلون تقدمك بالمستويات المتواضعة التي يفكرون و يعملون بها ، هــؤلاء يأخذنّ بيديك إلى الوراء خطــوات ، فنحن لا نتــأثر فقــط بطريقةِ التفكير و السلوكيات بل أيضا بالمشاعر و الرغبــات فهي تتنقل إلينا بسهولة و نتأثر بها ....



هناك صديقات يساعدنك على أن تكوني في أفضل حال و
هناك صديقات سوف تكونين في حال أفضل بدونهم

أحيطي نفسك بأشخاص إيجابيين، مهتمين، يؤمنون بك، و يشجعونك على السعي وراء أحلامك, يفرحون لانتصاراتك، وابحثي عن صديقةٍ متفائلةٍ و محبة للحياة و ناجحة و ستعيشين تجربة بالتأكيد ممتعة ..

جربي أن تضعي برامج يومية مشتركة مع صديقتك مثل: (مارأيكِ أن نمشي على جهاز الرياضة نصف ساعة يومياً، و سأعطيكِ رنة على جوالك عندما أبدأ ليشجع بعضنا بعضاً؟) أو (مارأيك أن نحفظ اليوم سورة الرحمن و نسمعها لأي أحد من أفراد العائلة) أو (مارأيك من بداية هذه العطلة أن نقرأ كل يوم 20 صفحة من كتاب نختاره) أو (سأوقظكِ يوماً في الأسبوع قبل الفجر بنصف ساعة و توقظينني يوماً ،، لنصلي ركعتين قبل الفجر؟) أو (مارأيكِ أن نتشارك في عملٍ فني جميل نسلي به أنفسنا في هذا الصيف؟)



هذه الاتفاقات تعطي شحنات كبيرة من الطاقة والحماس و الاستمرارية و تقوي علاقة الصداقة و تعطي لها صفة مميزة و معزة خاصة ...

المهم

أن تشجعيها و تشدي من عزمها بدون أن تجبريها أو تضغطي عليها.
فهذا مزعج للطرف الآخر ....

أعمال صغيرة لحياة عظيمة

وجه الاختلاف بين أيامنا الروتينية المكررة والمملة وأيام الناجحين و العظماء يكمن في بعض التفاصيل اليومية الصغيرة .... تفاصيل صغيرة لكنها تصنع المعجزات و تهيئ لمستقبل زاهر، أعمال صغيرة يومية مع الأيام تصنع نتائج كانت مستحيلة و بعض المبادرات الجميلة توجِد نفساً رائعة و إنسانية عالية و سعادة كبيرة، هذه السعادة لايمكن معرفتها و تذوق طعمها إلا بعد تجربة ... و هنا سأحدثكِ عن تجارب بعضِ البنات اللاتي كتبن لي .... تجارب مليئة بالمشاعرِ الساميةِ و الجميلة ....

حين تمتلكين الطاقة والحيوية والحماس وتفجرينها في أعمال تساعد الآخرين، و تسعدِهم تكونين قد ملكت الحياة ... فالحياة في العطاء و فيه تجدين السعادة و الرضا عن ذاتك... من أجمل ما في هذا العمل أنه بدون مقابل مادي ملموس بل أجر كبير عند الله ــ تعالى ــ إذا احتسبنا ذلك لوجهه الكريم... و ليس هذا فحسب بل إن العمل التطوعي هو الطريق الأقصر لمساعدة نفسكِ و تخفيف الضغط عنها.

تقول (علياء): " إن من أجمل الأوقات التي أقضيها في الأسبوع هي هذه الساعات التي أقضيها في العمل التطوعي، فأنا أساعد الأطفال في حفظ القرآن الكريم، و أعلَم بنات الجاليات الناطقات بغير العربية القرآن و اللغة العربيــة ... وأشعــر بالرضا الشديد عن نفسي نتيجة مساعدتي للآخرين، وتطورت لدي مهارة القيادة و تحمل المسؤولية ، فقد كانت شخصيتي ضعيفــة و خجولة فصارت شخصيتي تنمو و تتطور بمراحل خلال أشهر، كما أنني أشعر بالسعادة لكل آيــة يحفظها طفل أو حــرف تتعلمه إحــدى البنات فأجر ذلك ــ إن شاء الله ــ عظيم ، و اليوم أنصح كل صديقاتــي و كل من حولي بإلزام أنفسهن بأي عمل تطوعي و سيجدن الفرق"....

إذا كان العمل التطوعي قد غيّر في شخصية علياء فقد غيّر من حياة (هدى) تغييراً كبيراً فعندما بدأت بالعمل التطوعي استطاعت أنْ تقضي على الظروف الصعبة التي مرت بها خلال سنوات الثانوية، فوالدها توفي _ رحمة الله عليه _ و خيّم جو الحزن على المنزل، فتدهورت أوضاعها الدراسية و احتدت الخلافات بين إخوتها الكبار و بدا جو البيت مشحوناً دائماً، فخرجت منه إلى جو يسوده التعاون و العمل الخالص لله ــ تعالى ــ بدون مصلحة مادية أو البحث عن منصب، تقول (هدى): لقد اكتسبتُ السعادة من ابتسامةِ الأيتام من حولـــي عندما أوزع الهدايا عليهم، فأنا أعانـــي آلام جرح مثل جرحهم وأشعر، بكسر خواطرهــم فأستمد القوة من نظراتِهم الفرحة بهدية صغيرة... ثم عملتُ مدرِسة محو أمية فوجدتُ نفسي أفرح لكل حــرف وكلمــة تتعلمهــا إحدى الأمهات الكبيرات، و كأننـــي تعلـَمت الكتابـــة مـــن جديـــد ...

حقيقة كنت أخرجُ كل يوم عصراً من المدرسة وفي عيني دمعة و في قلبي خفقة قوية و شعور رهيب بالرضا، و بدأ يتحسن مستواي الدراسي بشكل جيدمع إهمالي لكل مشاحنات المنزل بل أعود، فأنكبَ على دراستي، ثم أفرغ نفسي لبعض أوراقي الخاصة التي أدون فيها أفكاري عن عملي الجديد.

هل سبق أن جربت العمل التطوعي؟ كيف شعرت حينها؟

....

....

....

كيف ابدا؟

هل أعجبتكِ فكرةُ التطوع ؟ سأحدثــك عنها المزيــد ...

إذا كنتِ خجولة أو تعتقدينِ بعدم وجود مهارات لديكِ، أو كنت تخافين الفشل أو تحمُّل المسؤولية أوكان لديكِ بعضُ الأنانية أوكنت لا تشعرين بالانتمــاء لمجتمعــك، فأنتِ بلاشك تحتاجين إلى مدرسة من جديد... مدرسة إنسانية تتعلمين فيها كل معانـــي الخيرِ والتعاونِ و العملِ الصالـــح فـ(مريم) و (هدى) و مثيلاتهما يتعلمن من خلال مدرسة التطوع مهارات كثيرة منهـــا احتــرام الآخريـــن و مساعدتهم و تعلم روح التعاطف و القدرة على التفاعل و التواصل مع الآخرين و الحد من النزوع إلى الفردية وتنمية الحس الجماعي و تنمية الثقة بالنفس بشكل كبير، و يتعلمن التخلــص من حب الــــذات و الأنانيـــة
و قبـــل كـــل ذلـــك علـــيّ أن أخبـــرك

بقوله تعالى " فمن تطوّع خيراً فهو خيرٌ له "(١)

فأي خيـــر بعـــد هـــذا تطلبيـــن ولـــك أن تتـــأملـــي

قول رسول -الله صلى الله عليه وسلم- :" لقد رأيت رجلا يتقلب في الجنة في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذي المسلمين" (٢)

إنها شجرة فما بالك بعمل أعظم مثل تعليم القرآن الكريم إذ إن من علّم غيره شيئاً من القرآن كان له مثل أجر المتعلم كلما قرأ القرآن،أو علّمه لغيره، و بذلك يكون هذا التعليم صدقة جارية له في حياته و بعد مماته ... فماذا تنتظـــريـــن ؟؟

لو عرفت قيمة عمل الخير لوهبت كـــل حيـــاتـــك لـــــه...

(١) الآية سورة البقرة آية ١٨٤

مَنْ عاشَ لنفسِهِ فإنهُ قدْ يستريحُ

ولكنهُ،

يعيشُ صغيراً ويموتُ صغيراً

ومَنْ عاشَ لغيرِهِ فإنهُ قدْ يتعبُ

ولكنهُ،

يعيشُ كبيراً ويموتُ كبيراً

أين ؟؟

عمل الخير لا ينحصر في مؤسسة خيرية معينه بل يمكن القيام به في كل مكان في حياتك، لكن لا شك أن هناكَ الكثيرمن الأماكنِ التي يكثرُ فيها العمل، ويكون في استطاعتك إفادة أكبر عدد ممكن من الناس، و من تلك الأماكن :

مــراكز رعاية الأطفال و الأيتام و المسنيين و ذوي الاحتياجات الخاصة بالإضافة إلى المراكز الاجتماعية و الثقافية سواء كانت صيفية أم دائمة إلى جانب مراكز تحفيظ القرآن الكريم ، سواء كان عملك فيها دائماً أو عبارة عن زيارات متقطعة بين الحين والآخر، لا تستصغري أي عمل تطوعي مهما كان ضئيلاً، ولا تنسي لجان التنمية الاجتماعية في مراكز الأحياء وجمعيات البر.

في بلدان كثيرة من العالم تقوم الفتيات بأعمال عظيمة ورائعة من خلال المشاركة في حملات التبرع بالدم و التبرع بالأعضاء بعد الوفاة و مساعدة مرضى سرطان الأطفال، و هناك فتيات مسلمات كثيرات يقمن بعمل جليل و ذلك بتحفيظ القرآن الكريم و الحديث الشريف وتعليم أمور الدين للإخوة و الأقارب و الجيرا ن من الصغار و الكبار...

أنت تستطيعين أيضاً الاشتراك مع صديقاتك في إجراء بعض البحوث و الدراسات التي تساعد على نفع الناس والارتقاء بالمجتمع. ولاشك أن الدعم المادي من أهمِ أعمالِ الخير التي يحتاجها الفقراء و المنكوبون و غيرهم، لكن دون أن يبعدنا ذلك عن الدعم الروحي و المعنوي للعمل الخيري ...

تبرعي ببعض مالك الخاص كل شهر، ولا تعتمدي على تبرعات أسرتك، واجعليه خالصاً لوجهِ الله الكريم و أخفيه حتى لاتعلم يسراكِ ما أنفقت يمناكِ، اسألِي عن المؤسسةِ أو الجهةِ أو الشخصِ قبل أن تتبرعي بالمال حتى تتأكدي أنهُ يصل إلى مستحقيه.

القراءة متعة

هـل تعرفيـن بسـاط الريـح ؟؟

بساط الريح ذلك البساط العجيب الذي يطير بكِ و يأخذكِ إلى عوالمِ مختلفة ، عوالم عجيبة و ربما بعيدة ، و أخرى لا تعرفينَها ، بساط الريح حاضر معكِ دائماً و لهُ سحر خاص يأسرُ حياتكِ ...

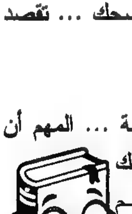
بسـاط الريـح هـو الكتـاب.

الكتابُ الممتع يأخذكِ إلى أماكنٍ لم تزوريها بعدُ ، و يُريكِ أشياء لم تشاهديها منِ قبل، و يجعلكِ واسعة الأفق مدركة لما يـدورُ مـن حولـك فـي الحيـاة ....

الفتاةُ التي تقرأ كثيراً تجدينها تُسافرُ كلَ يوم إلى عالمٍ مختلف، تمر على عصور و ثقافات و علوم و أحداث كثيرة و مختلفة ....

صديقتي (ديمة) من هواة قراءة القصص و الروايات تقول لي: (دائماً حين أشعر بالملل أخرجُ من حياتي إلى حياةِ الأخرين و أعيشُ معهم ... إنهُ شيءّ رائع... أحياناً كانتْ تمازحني و تعطيني رواية و تقول :اذهبي إلى تلك القرية, إن أهلها أُناس غريبون، وتضحك ... تقصد في القصة ....

وهكـذا في كلِ الكتـب... لكل كتابٍ متعةٍ خاصة و نكهةَ خاصة ... المهم أن تختـاري الكتاب المناسـب الذي يهمـك و يلامـسُ حاجاتـك و متطلباتـك و يُشعِـرك بالمتعـة و الفائـدة ، مـن المهـم أنْ تختـاري كتبـاً تـدعـم أهـدافـك العلمـيـة أو العمليـة و اجعلـي للقـراءة وقتـاً ضمـن خطتـكِ اليـوميـة...



و لك أن تعرفي كم أحب علمائُنا الكبار القراءة حتى أصبحت هاجس حياتهم ، يقول ابن الجوزي عن نفسه: " إنني لو قلــت إنني طالعــت ٢٠ ألف مجلــد كان أكثــر و أنا بعــد في الطلب ". و يقول :" كتبت بإصبعي هاتين ألفي مجلد" ، أما الإمام أحمد بن عبدوس فإنــه صلى الصبح بوضـــوء العشـــاء ٣٠ سنـــة : ١٥ سنة دراسة و ١٥ سنـــة في عبــادة و قرأ الفيلسوف العالم محمد الفارابي كتاب "النفس" لأرسطو ١٠٠ مرة كي يفهمه و قرأ أيضاً كتاب " السماع الطبيعي" لأرسطو ٤٠ مرة .....

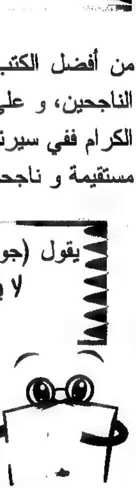
هل عرفت سر عظمة علمائنا ؟
من أروع ما تقومين به تأسيس مكتبة خاصة بكِ، اشتري الكتاب من مالكِ الخاص و احتفظي به, و دوني اسمكِ ، و تاريخ شرائه عليه، هذا يشعركِ بارتباط خاص بالكتابِ و يحفزكِ على قراءته، قومي بالتعليق على بعض عباراته و التخطيط تحت الكلمات المهمة، لترجعي اليها عند اللزوم .. إنه كتابكِ ..
كوّني نادياً للكتاب، اجمعي صديقاتك في المدرسة أو قريباتك أو جاراتك و اتفقن معاً على قراءة كتاب كلّ أسبوع أو شهر ثم ناقشنه معاً .. و تبادلن الكتب و شجّعن بعضكن بعضاً ..

اختاري علماً تحبين التعمق فيه ، و اشتري الكتب التي تتحدث عنه ، يمكنك أن تقرئي الكتب التي تهتم بتنميةِ الإبداع عند الطفل ، أوكتب السيرة النبوية الشريفـــة، أو فن الاتصال ، فإذا وجدت نفسك تشعرين بالمتعة عند القراءة في الكتاب الأول و لم تشعري بالملل فاقرئي في كل الكتب التي تدور حول هذا الموضوع و مع الأيام ستجدين نفسكِ متبحرة في هذا العلم، وقادرة على مناقشة المتخصصين فيــه أيضـــاً .....

يقترح (جون ديمارتيني) ــ أول فلاسفة أمريكا التحفيزيين ــ استثمار ساعة واحدة في القراءة كل يوم، فإذا التزمت بقراءة كتاب واحد في الأسبوع، فسوف تقرئين خلال عشرة أعوام ٥٢٠ كتاباً ، وهذا يعد كافياً من أجل جعلك ضمن أهم ١٪ من الخبراء في المجال الذي وقع اختيارك عليه.

من أفضل الكتب التي أنصحك بقرائتها، الكتب التي تتناول سير حياة العظماء و القادة و الناجحين، و على رأسهم سيرة خير البشر سيدنا محمد ــ صلى الله عليه و سلم ــ و صحبه الكرام ففي سيرتهم العطرة الكثير مِن العبر و الدروس التي تعلمك كيف تصبحين شخصية مستقيمة و ناجحة .

يقول (جون): لا يمكنك أن تضع يدك في إناء صمغ دون أن يلتصق بعضه بيديك, كذلك لا يمكنك أن تضع عقلك و قلبك في بعض أعمال هؤلاء الأساتذة دون أن يعلق بعضها بعقلك و تتأثر بهم تأثراً كبيراً .



اختـــاري نوعَ الكتاب المناسب لمزاجكِ، فأوقات الراحة و الاسترخاء تحتاج إلـــى كتب سهلة و ممتعة تختلف عن الكتبِ العلمية أو الفكرية أو الثقافية التي تحتاج إلى تدقيق و تأمل و غالباً إلى تلخيص .

إن المعلومات التي تحصلين عليها من قراءة كتـــاب أفضـــل بكثير من قراءة موضوعات الإنترنت أو المجـــلات أو متابعة البرامج التلفزيونيـــة، فهي موثقة أكثر و منظمة و غالباً عميقة و مفيدة أكثر....

سُئـل (أديسون) في أواخر حياته:

ما أسباب نجاحك ؟

فقال:

"القراءة الدائمة بلا إنقطاع،
و العمل الدائم بلا يأس"

يقول المتنبي :

أعز مكان في الدنى سرج سابح
وخير جليس في الأنام كتاب

كلماتٌ ليستْ كالكلمات

في كلِ يومٍ نصلي، و نقرأ بعضاً من القرآن و نتجنبُ المعاصي، و نذكرُ الله و نجتهدُ في فعل الطاعات، و أحياناً مع زحمة الحياة نقصر، و تأخذنا الدنيا بلهوها، و نتذكر، فنعود، و هكذا مد و جزر، لكني الآن أعطيكِ سر كلماتٍ ليست كالكلمات لما لهن من أجر عظيم، و فضل كبير و خيرات في الدنيا و الآخرة ...

عن سمرة بن جندب قال : قال رسول الله ــ صلى الله عليه و سلم ــ :

(أحبُ الكلامِ إلى اللهِ تعالى أربع ، لا يضرك بأيهن بدأت : سبحانَ اللهِ ، و الحمدُ للهِ ، و لا إلهَ إلا الله ، و اللهُ أكبر)[1]

و قد أخبر النبي ــ صلى الله عليه و سلم ــ

أنهن أحبُ إلى الله مما طلعت عليه الشمس أي من الدنيا و ما فيها !! ياالعظيم الأجر..

فقـــط كلمــــات !!

فقط كلمات نرددها على لساننا و كم في حياتنا من أوقات ضائعة و مملة ننسى أن نملأها بكلماتٍ تّنعشُ الروح، و تحيي الفؤاد ؟؟

في طريقِ مدرستكِ كثيراً ما تنتظرين على إشاراتِ المرور، و تقطعين طرقاً مزدحمة، و كثيراً ما تقفين في طابور طويل انتظاراً للمحاسبة ، أو انتظـــاراً لباص المدرسة صباحاً، وكثيراً ما يصيبك الأرق في فراشك قبل أن تستغرقي في النوم ... أوقات كثيرة أخرى تضيع دون أن نستفيد منها أي شيء مــع أنها قد تغير كــل حياتنــا.

هل تحبين أن تعرفـــي كيف تغيــر حياتــك؟

عن أم هانيء بنت أبي طالب , قالت : مر بي رسول ـ الله صلى الله عليه و سلم ـ فقلت :
إني كبرت و ضعفت ـ أو كما قالت ـ فمرني بعملٍ أعمله و أنا جالسة ، قال :
(سبحي الله مائة تسبيحة ، فإنها تعدل لكِ مائة رقبة تعتقينها من ولدِ إسماعيل، و
احمدي الله مائة تحميدة ، تعدل لكِ مائة فرس مسرَجة ملجمة تحملين عليها في سبيل الله ،
و كبّري الله مائة تكبيرةٍ فإنها تعدل لك مائة بدنةٍ مقلدة متقبلة ، و هللي مائة تهليلة)
قال ابن خلف أحسبه قال:
(تملأ ما بين السماء و الأرض، و لا يُرفع يومئذ لأحد عمل إلا أن أتى بمثل ما أتيت به) .(٢)

أي أجر أعظم ؟
كم ترتكبين من ذنوب في يوم واحد ؟ كم ترتكبين في أسبوع، في شهر، في سنة؟

إليكِ هذا الكنز من كلام رسول الله ــ صلى الله عليه و سلم- :
(ما على الأرضِ رجلٍ يقول : لا إله إلا الله و الله أكبر و سبحانَ الله و الحمدُ لله و لا حولَ و
لا قوة إلا بالله ،إلا كفّرت عنه ذنوبُه و لو كانتْ أكثر مِن زبدِ البحر)
والمراد بالذنوب هنا الصغائر لأن الكبائر لا تكفرها إلا التوبة....

فماذا تنتظريـــن؟

تذكري دائماً هذهِ الكلمات، و رددِيها ففيها من الأجر و الفضلِ مالايتسع له المقال هنـــا...
عاهــدي نفســكِ على المــداومة على ذكــر الله فهو يجــلــو القلـــب
و يريحُ النفس .

لنحاول التثبت

فـــي عصرنا عصر التقنية و الثورة الرقمية أصبحتْ وسائـــل نقل الأخبـــار والمعلومات كثيرة و منوعة تنهال علينا من كلِ مكان (رسائل الجـــوال و البريدالالكتروني، ومواقع الإنترنت، و القنوات الفضائية و الراديو و المجلات و الجرائد و الكتب و غيرها) ، و نسمع الكثير الكثير من الأخبار لكن لو دققنا قليلا لوجدنا أن الكثير منها مجهول المصدر أو منسوب لأشخاص بأسماء مستعارة كما هو ملاحظ في مواقع الإنترنت و البريد الإلكتروني و رسائل الجوال ... و كثيراً ما تنطوي على أخبار غريبة و مبالغ فيها أو مشكوك في صحتها، لا يصدقها العقل و لا يقرّها المنطق .....

في الحقيقة قد ضاعت مصداقية الأخبار اليوم، و أصبح في إمكان الفتى الصغير إدخال أي معلومة على الشبكة العنكبوتية و نقلها إلى ملايين من الناس ليقرؤوها و هو جالس على شاشة الكمبيوتر في غرفته.... و هذا أمر سيئ ، و الأسوء أننا نسهم في نشر المعلومات و خاصة الغريب منها بضغطـــة زر منّا لننقلها إلى جميع من في قائمتنا البريدية دون أن نقف لنتأمل في مدى مصداقية مـــا أرسلنـــاه .

تأكدي أن هناك الكثير من الجهات والشركات و المستثمرين و الأشخاص الذين لهم مصالح خفية من وراء نشر أخبار كاذبة أو شائعات مغرضة و نحن بجهلنا نحقق مصالحهم .

و قد سمعت من والدي د. بكار حفظه الله عبارة جميلة رسخت في عقلي تقول:

أنتم تسمعون و تحفظون الكثير لكننا لا نريد لعقولكم أن تتحول من (عقول فارغة) من المعلومات إلى عقول(ممتلئة) وإنما نريد عقولاً (منفتحة) تمارس الملاحظةوالتحليل والنقد وتكشف العلاقات و الارتباطات بين الأشياء

وهذا ما أريده منكِ بالضبط أن تفكري في مدى صواب ما تقرئين و تسمعين و أن تستخدمي التفكير المثمر في فهمه و تحليله، و هذا ما لا نمارســه إلا قليـــلاً جـــداً ..

المهم أن لا نسارع إلى تصديقِ كل ما نقرؤه أو نسمعهُ

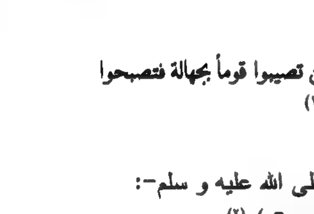
قال ــ تعالى :

(يأيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن تصيبوا قوماً بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين) (١)

و أن لا ننقله أيضا قال رسول الله ــ صلى الله عليه و سلم-:

(كفى بالمرء كذبا أن يحدّث بكل ما سمع) (٢)

تذكري دائماً أنه كلما كثر الرواة و الناقلون للخبرــ و خاصة بيننا نحن النساء ــ كثُرت فيهِ الزيادات و التأويل و الخلط بين الحقيقة و زيادة الناقل حسب فهمهِ و مزاجهِ و هواه ، و هذا كثيــر في مجالسنـــا فــلا تتعاملي مع ما تسمعين على أنهُ دقيق و حرفي ، و خاصــة في الأخبار الغريبةِ و الأمور غير المألوفة حيث يجــب أن نتوقف عندها و ندقق فيها، و لا ننقلها إلا إذا تأكدنا مــن صحتها. من المهم أن نتعلم الدقة في نقل الأخبار دون زيادةٍ أو نقصانٍ مع الوعي بمضامينها و ذلك، حتى نبني عقولاً منفتحة و ناضجة .



(١) سورة الحجرات آية ٦
(٢)

ابـدعـي

كنت أدرب مجموعة من طالبات الثانوية في إحدى الدورات التي تتناول موضوع الإبداع و التطوير، كنّا نحل بعض التمرينات ، و كان المفترض أن تقيّم الطالبة نفسها من ٠ إلى ١٠، أحد الأسئلة يقول : لدي مهارات مِن الممكن أنْ أبدِع فيها؟

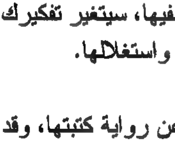
و لمحتُ طالبة تهمس : طبعاً لايوجد ! ووضعتْ دائرة حول الصفر. اقتربت منها، وقلت: خيار الصفر ليس موجوداً في هذا السؤال .... نحن جميعاً نتمتع بمواهب و قدرات، منحنا الله ـــ تعالى ـــ إياها ... لكنَّ ذلكَ يشبه وجود أحجار من الألماس مدفونة في حديقة بيتك لا تعلمين عنها شيئاً ، و لهذا لايمكنك الاستفادة منها، و لكن بمجرد أن تكتشفيها، سيتغير تفكيرك و سلوكك ، إننا جميعاً نملك كنوزاً كامنة نحتاج إلى إخراجها إلى النور واستغلالها.

(وضحى) من البنات المبدعات اللاتي قابلتهن في أحد الأيام ، حدثتني عن رواية كتبتها، وقد قرأتُ جزءاً منها، وأعجبتُ بها كثيرا، قالت لي:

- إن كل من حولي يظهرون استهزاءهم لمجرد سماعهم أن فتاة في الخامسة عشرة تكتب رواية، و تريد طباعتها، و يقولون لي: انتظري حتى تكبري، أنت لازلت صغيرة .

ثم قالت :

- قالت لي قريبة متزوجة إنك إذا كبرت سوف تضحكين من نفسك كيف راودتك فكرة الكتابة و ستصبح ذكريات، فالزواج يقتل الهوايات...أما والدايّ فالمهم لديهما دراستي و أن لا أنشغل عنها أبداً...



قلت لوضحى : ارسمي حلما في عقلك ، تخيلي نفسك و أنت تطبعين الرواية و تُنشرينها في المكتبات و يقرأها الكثير، و يتأثرون بها ...

ابتسمت ابتسامة عريضة، و تألق الحلم في عينيها، فقلت: من أجل جعـل هذه الصورة الحالمة واقعاً يجب أن تناضلي و تعملي، حتى لو لم يشجعك أحد، دعي عنك سارقات الأحلام ....و تذكري أن الإبداع لا يعرف عمراً محدداً و لا ظروفاً خاصة، الإبداع إرادة و جهد و مثابرة وصبر..

لا شيء يقتل الإبداع مثل التوقف عن المحاولة .

عليك أن تؤمن بنفسك عندما لا يؤمن بك أي
شخص آخر، هذا يجعلك فائزا

فينوس ويليامز

من بين تلاميذ الصف، قال الطفل بيل كلينتون ــ رئيس الولايات المتحدة الأمريكية السابق ــ لأستاذه: "طموحي أن أعمل رئيساً لأعظم قوة على الأرض" ؛ يقول هذا و هو ابن الأرملة الفقيرة و ابن القرية المتواضعة– ضحك المدرس و التلاميذ و الجيران و حتى الأقرباء عندما سمعوا تلك الرؤية الجريئة، و قالوا له: كن واقعياً أيها الطفل .. لكن الطفل (بيل) تجرأ على تصور و تخيل ذلك الأمر المستحيل في عقله باستمرار فعمل، و اجتهد حتى حقق تلك الرؤية المبكــرة !

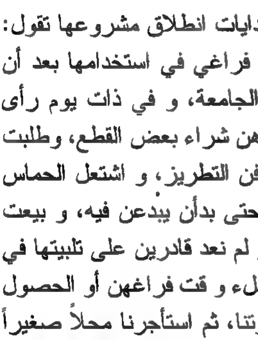
لا شك أن العمل دون مشجعين صعب، لكن ليس بالضرورة أن يكونوا من صديقاتك أو عائلتك , قد تتلقين التشجيع من مُدرسة أو كاتبة أو قدوة ناجحة أو مهتمة بما أنت مهتمةٌ به هذا يكفي لتبدئي الطريق، وإياكِ و الصديقات المحبِطات فهن غير قادرات على تحقيق أحلامِهن و لا يردن لغيرهِن أن يفعلن ذلك .

قلت لــ (وضحى) :اجعلي كتابة الرواية تحدياً يُثبت للجميع أنك موهوبة و قادرة على الإبداع في الكتابة ، بل اجعلــي استهزاء الآخرين وقوداً لإشعال طاقتك و تحدياً لنفسك .

الإبداع يحتاج إلى طاقة و مثابرة حتى ننجز عملاً عظيماً يحقق ذواتنا، و نشعر بشعور النجاح , مهما كان رأي الآخرين من حولنا.

* ليس هناك عصا سحرية للنجاح، فلا نجاح بدون كد أو تعب، فالإنجازات تتطلب عملاً دؤباً، [redacted]د استغرق انجاز قاموس (ويبستر)الشهير من حياة مؤلفه (نوح ويبستر) 36 عاماً !

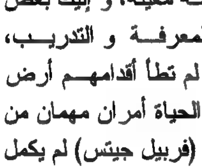
(جمانة) من سيدات الأعمال الناجحات، حدثتي ذات يوم عن بدايات انطلاق مشروعها تقول: "كنت أهوى التطريز وأعمال (السنّارة) و كنت أستغل أوقات فراغي في استخدامها بعد أن تخرجت من الثانوية و لم يؤهلني مجموعي النهائي لدخول الجامعة، و في ذات يوم رأى بعض صديقاتي أعمالي الفنية، وأُعجبن بها كثيراً، فطلبت إحداهن شراء بعض القطع، وطلبت أخرى أن أُفصّل قطعة مناسبة لها، و البقية طلبن أن أعلّمهن فن التطريز، و اشتعل الحماس في داخلي، وعلّمتُ التطريز مجموعة صغيرة من صديقاتي حتى بدأن يبْدعن فيه، و بيعت بعض القطع المميزة للجيران و المعارف، و كثرت الطلبات و لم نعد قادرين على تلبيتها في الموعد المحدد، فبدأنا بتدريب عدد أكبر من البنات الراغبات بملء و قت فراغهن أو الحصول على دخل خاص بهن، و بدأ العمل يكبر و نحن نعمل في بيوتنا، ثم استأجرنا محلاً صغيراً يتم فيه تسليم الخيوط و القماش و الموديلات للبنات واستلام القطع المنتهية و من ثم تغليفها و تجهيزها من أجل تسليمها للزبائن، و كنت أُدفِع لهنّ ثمن أي تصميم لموديل جديد و مميز يقدّم لي قبل أن يُنفذ، فتنافست البنات لتقديم التصاميم و اختيار الأقمشة و الألوان، و بدأنا نبيع القطع بالجملة و بأسعار جيدة، و اليوم يعمل لديّ أكثر من ١٥٠ فتاة و سيدة في التطريز والخياطة في بيوتهن، ويشعرن أن المشروع هو مشروعهن جميعاً".



(جمانة) استطاعت أن تبدأ مشروعها من الصفر و بدون رأس مال كبير و بظروف أقل من عادية، و الآن يزداد نجاح المشروع و يزدهر يوماً بعد يوم!

هناك فرق بين الهواية و التخصص العلمي، فمشكلتنا أننا نخلط بينهما، فليس بالضرورة أن ندرس و نعمل بنفس هواياتنا، فهناك أطباء صاروا رسامين مشهورين، وهناك شعراء يعملون في التدريس ، و هناك مهندسون يكتبون روايات رائعة ، فالهواية عمل نستمتع به و نبدع فيه من أجل إشباع شيء في دواخلنا .

كما أن الإبداع و النجاح غير مقترنين دائماً بدرجة جامعية معينة، و إليك بعض الإحصائيات التي تظهر أن الإيمان بذاتك أعظم أهمية من المعرفة و التدريب، الدراسة : ٢٠٪ من أصحاب الملايين في أمريكا لم تطأ أقدامهم أرض الجامعات مطلقا، فبرغم أن التعليم و الالتزام بالتعلم مدى الحياة أمران مهمان من أجل تحقيق النجاح، فإن الدرجة العلمية الرسمية ليست شرطاً أساسياً، (فربيل جيتس) لم يكمل دراسته في جامعة هارفارد، بل قام بتأسيس شركة مايكروسوفت. و اليوم هو واحد من أغنى أغنياء العالم على الإطلاق.... لو تأملت في سير الكثير من الناجحين ستدركين أنك تستطيعين البدء من أي مكان، و تستطيعين أن تصنعي لنفسك حياة ناجحة .



الكثير من البنات يكتشفن أن لديهن مواهب عظيمة، لكن يبقينها مدفونة في نفوسهن، و يتذكرنها في الأمسيات الجميلة، و أحياناً يتحسرن عليها، فكم هناك من بنات موهوبات في الشعر لم تظهر مواهبهن لأنه لم يشجعهن أحد على الإبداع، و هناك رسامات لهن رسم رائع، ترسم الواحدة منهن على الورقة أجمل رسمة، ثم تلقي بها في سلة المهملات ...

لا يكفي الإنسان أن يكتشف مواهبه و قدراته بل عليه أن يعلم ما الذي يجب عليه فعله حتى يصبح مبدعاً، لكن السؤال :

لماذا لا يفعل معظم الموهوبين ذلك؟

الجواب هو: أن ما ينقصهم هو الشرارة الأولى، و الحافز و التشجيع و الإلهام الذي يدفع الإنسان في اتجاه العمل و تحمل العناء ...

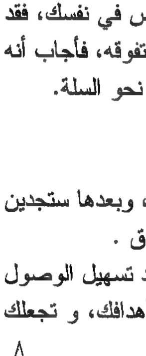
كيف يمكن أن تحفّزي نفسك ؟

استخدمـــي خيالــك .... تخيلـي و أنت تحققيــن أحلامك، و تجسدين هواياتك في أعمال جميلة و عظيمة. فهذا يسعدك و يشعل جذوة الحماس في نفسك، فقد سئل (مايكل جوردون) أسطورة كرة السلة الأمريكية عن سر تفوقه، فأجاب أنه يتمرن كثيراً جداً، و يتمرن في خياله، أي يتخيل نفسه أنه يلقي بالكرة نحو السلة.

بعد أن تتخيلي اكتبي ما تشعرين به الآن

دوني كل ما يخطر ببالك من مشاعر و عواطف إيجابية حين يتحقق الحلم، وبعدها ستجدين نفسك ممتلئة بشحنة من الاندفاع تزداد قوة كلما كررت الكتابة بعمق و صدق .

إن هذه الممارسة من التخيل و الكتابة و محاولة التحفيز الذاتي لا تتوقّف عند تسهيل الوصول إلى أهدافك، بل إنها تعينك أيضاً في إلقاء الضوء على حقيقة مقاصدك وأهدافك، و تجعلك تركّزين على ما تريدين القيام به، وما يمكنك النجاح في تنفيذه حقاً.



كان الشيخ (أقشمس الدين) الذي تولى تربية السلطان محمد الفاتح العثماني ــ رحمــه الله ــ يأخذ بيد السلطان محمد و يمر به على الساحــل، و يشيــر إلــى أســوار القسطنطينية التي تلوح في الأفق، ثم يقول له : " إنها القسطنطينيــة و قــد أخبرنا رسول الله ــ صلى الله عليه و سلم ــ أن رجلاً من أمته سيفتحها بجيشه و يضمها إلى أمة التوحيد، حيث قال ــ صلى الله عليه و سلم ــ (**لتفتحن القسطنطينية فلنعم الأمير أميرها و لنعم الجيش ذلك الجيش**).(رواه أحمد في مسنده)، و مازال الشيخ يريه المدينه و يكرر على مسامعه ذلك الحديث ....

الأحـــلام تتحقق عندما تراها، وتسمعها، وتشعر بها، انـــر إلى جيشك و هو يدُكّ القسطنطينية، اسمع هتافات التكبير، تخيل شعور النصر حينئذ، و لما جاء اليوم الموعود حاصر السلطان محمد القسطنطينية ٥١ يوماً، تعددت خلالها المعارك العنيفة، و بعدها سقطت المدينة الحصينة التي استعصت على الفاتحين قبله، يروى أنه كان ينام على خرائط الحرب و هو يخطط لغزوهـــا.

سقطت القسطنطينية على يدي بطل شاب له من العمر ٢٣ سنه، بتأييد سماوي ورؤية واضحة مبكرة و عمل دؤوب .. .

و انت الآن بماذا تفكرين ؟
هل تحبين أن ترسمي لوحة أو تكتبي قصة أو قصيدة شعر، أو تكوني منشدة في فرقة إنشادية، أو تصممي ملابس أو مواقـــع على الـــنت أو تتقنيـــن الخياطـــة أو أشغـــال الخـــزف و التطريـــز..

يمكنك أن تتعرفي على الكثير من الفنون عبـــر شبكـــة الإنترنـــــت فهناك الكثير من المواقع الإلكترونية التي تفيدك في تنمية هواياتك .

الفنـــــون تُكسبـــك طرقـــاً إيجابيـــة سليمـــة للتعبيـــر عن المشاعـــــر المتصارعـــة في نفسك و تحسّن من سلوكك و تحكمك في طريقـــة تعبيـــرك عـــن مشـــاعـــــرك.....

كم هو حجم مقلاتك ؟

يُروى أنه كان هناك صيادٌ محظوظٌ، يعلق السمك بسنارته بكثرة، وكان موضع حسد بين زملائه الصيادين، وذات يوم استشاطوا غضباً عندما لاحظوا أن الصياد المحظوظ يحتفظ بالسمكة الصغيرة ويرجع السمكة الكبيرة إلى البحر.... عندها صرخ فيه الصيادون:"ماذا تفعل ؟ هل أنت مجنون ؟ لماذا ترمي السمكات الكبيرة ؟؟"

عندها أجابهم الصياد: "لأني أملك مقلاة صغيرة!!." (١)

للأسف نحن نفعل كل يوم ما يفعله هذا الصياد! نحن نرمي بالأفكار الكبيرة والأحلام الرائعة والاحتمالات الممكنة لنجاحنا خلف ظهورنا على أنها أكبر من عقولنا وإمكانياتنا – كما هي مقلاة ذلك الصياد – .

إننا نتخيل، و نحلم، و نخطط ضمن إمكانيات ضئيلة نؤمن بها، و نعتقدها، ونهدر حياتنا و نحن نعتقد أننا لا نستطيع !!

نحن نستطيع أن نحب أكثر مما نتوقع، وأن نكون أسعد مما نحن عليه، وأن نعيش حياتنا بشكل أجمل وأكثر فاعلية و صلاحاً مما نتخيل.

لذا فكري بشكل أكبر
احلمي بشكل أكبر
توقعي نتائج أكبر
وادعي الله أن يعطيكِ أكثر.

ارمي بمقلاتك الصغيرة التي تقيسين بها أحلامكِ واستبدلي بها واحدة أكبر.
قرري أن لا ترضي بالحصول على أقل مما تريدين وتتمنين.
قرري أن حياتكِ يمكن أن تكون أكثر فاعلية وأكثر صلاحاً مما هي عليه الآن.
قرري أن تقتربي من الله أكثر وتزدادي به ثقة وأملاً, قرري أن تبدئي بذلك اليوم....

و تذكري قول رسولنا الكريم سيدنا محمد _صلى الله عليه وسلم:
(إذا سألتم الله فاسألوه الفردوس الأعلى) (٢) .

المتشائم يرى الصعوبة
في كل فرصة،
والمتفائل يرى الفرصة
في كل صعوبة

إطلالة جميلة تعني إطلالة صحية

لا أريد أن أحدثك عن مضارّ بعض الأغذية المليئة بالسكريات و المشبعة بالدهون، وفيها كمّ هائل من السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم... لأنكِ بالتأكيد تعرفينها كما أصبحتْ معروفة للجميع ، لكنك قد لا تعلمين أن الجمال و الصحة لا يأتيان بسهولة، و يحتاجان إلى تخطيط وجهد و إرادة، فجميعُنا نحن البنات نتمنى أنْ نستمتع بالشعر اللامع و البشرة النضرة و الأظافر القوية و الأسنان الجميلة و التنفس الجيد و القوام الجميل و العقل المنفتح و النشاط المتوقد بل نريد الأكثر ... و كل ما ذكرته ماهي إلا بعض ثمرات الوجبة الصحية ....

(زينة) صديقتي منذ المتوسطة ، تكبر كل يوم فتزدادُ تألقاً و نضارة و شباباً حتى رأيتها المرة الأخيرة في نهايةِ سنوات الجامعة فأدهشتني اطلالتها الساحرة، بعد أن تأملت وجهها المشرق لم أجد ملامحه قد تغيرت كثيراً عن ذي قبل لكن نضارته تلفت الأنظار ...

كانت وجبة الإفطار لدى (زينة) في المدرسةِ هي علبة حليب قليلة الدسم ، و تفاحة ، بينما كنا نشرب العصير ونأكُل الشوكولا والكروسان المشبع بالزبدة !!

الوجبة الصحية لها وقع إيجابي كبير على مشاعرك فهي دليل أنكِ تحترمين جسدكِ، و تؤدين واجبك نحو الأمانةِ التي أعطاكِ إياها الله – سبحانه وتعالى– و أمرك بالحفاظ عليها و هي أنتِ .....

الوجبةُ الصحية تحميكِ من الشيخوخةِ المبكرة، و تحافظُ على شبابكِ مدة أطول...

الوجبة الصحية تحميك من أمراضٍ كثيرة، أهمها أمراض القلب والكُلى و الكبد و ارتفاعُ الكولسترول والسكر وهشاشة العظام و فقر الدم والسمنة التي انتشرت بين البنات بشكلٍ كبي، ولا أقصد بها تلكَ الوجبة التي تقدم في المستشفيات من مسلوق و قليل الملح حيث لا طعم لها، إنما تلك الوجبة المتوازنة المفيدة .....

بعض التعديلات في نظام حياتكِ يحولها إلى حياة صحية خالية من الأمراض و سليمة، لنحاول معاً أن نُدخل بعض التعديلات على أسلوب حياتنا و نظامنا اليومي ، فالاهتمام بنوعِ الغذاء و كميته وإعطاءِ الأهمية لوجبة الإفطار والنوم الجيد المبكر وممارسة الرياضة باستمرار مهما كان نوعها، وممارسة الاسترخاء، والصوم وشرب الماء بكمية جيدة و تغذية البشرة و تنظيفها جيداً، جميعُها تحقق لكِ نتائج رائعة و إطلالة صحية متألقة، و تذكري دائماً:

الجمال و الصحة يحتاجان إلى الجهد و الإرادة للحفاظ عليهما

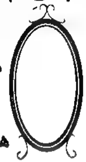
والآن قفي لحظات وأعيدي النظر في نظام حياتك الصحي من جديد ...

إذا كنت تريدين اختيار هذه الأصناف الغذائية الجيدة و المفيدة و بعض المعلومات عنها اشتري كتيباً طبياً أو ابحثي في الإنترنت عنها من مواقع موثوقة يشرف عليها أطباء و متخصصون و ابدئي من اليوم ..

أضيفي لمساتك الصحية على نظامك اليومي و ترقبي النتائج .

جمالكِ من الداخل إلى الخارج

(الجمال الحقيقي هو جمال الروح) عبارة كثيراً ما نسمعها و نرى فيها مواساة للبنات ذوات الجمالِ البسيط والمحدود .... لكن مع مرور الوقت بدأ الناس يدركون قيمة هذهِ الحكمة ...



هــل لكِ صديقة جميلة تفتقد إلى جمالِ الحوار و لطفِ المعاشرة ؟

هــل لكِ صديقة متوسطة الجمال، لكنها تمتلك جاذبية العقل و الحوار و الروح التي تسيطر على من يُجالسها، فلا يمل من الاستماع إليها ؟

اسألي نفسك ما هو سر ذلك الجمال الذي لا ينضب مع الزمن ولاعلاقة له لا بالتبرج أو التأنق, ولا بأدوات التجميل ....

هو ذلك (الجمال الداخلي) ، ذلك النور المشع من أعماق الروح ...

الجمال هو النقاء ...شيء له روح و يرتسم على الملامح ...

ليس له مقياس ولا معيار ... ليس له سمات تراها الأعين ولكن تبصرها القلوب..

هل عرفت ماالجمال؟

الجمال الحقيقي هو الذي نراه حين نغمض أعيننا

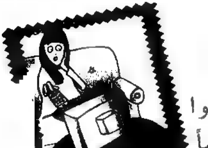
عندما تذهبين إلى صالون التجميل فكري كيف تجمّلين روحك الداخلية ليطغى جمالها على جمالك الخارجي و إذا سألتنــي كيــف ؟ ســأجيبــك ....

كما نتدرب على استعمال أدوات التجميل و وضع المكياج و العناية بالبشرة يمكننا أن نتدرب على تهذيب أرواحنا و إعطائها لمسة جمالية تشع إلى الخارج، وسأضعك على أول الطريق .... طريق الجمال :

• امرحي ، فالمرح الدائم يجعل منك كائناً مشعاً بالجمال و الجاذبية والتوازن النفسي.
• كوني صادقة مع نفسك و الأخرين ، فالصدق يُبرزك في أبهى حُلة.
• ضعي في مخطط حياتك أهدافاً كبيرة و أهدافاً دائمة ، فهي تعزز ثقتك بنفسك لتطلي على الجميع بروح منطلقة وواثقة .
• مارسي الرياضة ، فالرياضة البدنية المنتظمة و المتواصلة مهمة لصحتك و رشاقتك و نفسيتك ، فالرياضة تروّض الجسم و العقل و النفس و تزيد في السلام الداخلي.
• تغذي ، فالتغذية الصحية تشعرك بمشاعر إيجابية نحو نفسك .
• عليك أن تدركي هُويتك الداخلية ، صارحي نفسك و اكتشفيها حتى تعرفي من أنت؟
• تكلمي بصوت هاديء دائماً, واختاري كلماتك بعناية، ومع الوقت ستصبح جزءاً من شخصيتك العفوية .
• تميزي بردود دبلوماسية ذكية ، و فيها لمسة ذوق ورقة.
• تخلصي من صفاتك السلبية، فهي كالمرض المعدي ينتشر ليشوه جمال روحك و شكلك .
• ابتعدي عن الكلمات الرجولية و التعليقات الثقيلة لأنها بشعة ، تحلي بالبراءة , و ارسميها دائماً بسمة على شفتيك الجميلتين .
• تجنبي التصنع و التكلّف في كلامك و تصرفاتك و كوني عفوية و صادقة.

نظرة إيجابية

هذه الصورة التي خلقنا الله عليها، إبداع جعله الله أمانة بين أيدينا لنعتني به و نحافظ عليه، فاختاري ما يناسبه من غذاء صحي، و كمية ماء كافية، واستخدام مواد التنظيف و العناية والترطيب المناسب، والمداومة على الرياضة المحببة إليك.



لكــن احــذري !!

احذري الهوس و المبالغة التي جرتنا إليها وسائل الإعــلام، رسمــوا لنا نجمات السينما و الإعلانات نموذجاً صارخاً للجمال، يشعرنا دائماً بالحاجة الملحة لأن نكون مثلهن، فنســارع إلى الأصبــاغ وأدوات التجميــل و التنحيف و عمليات التجميل و كريمات العناية بالبشرة و الشعر و ما أكثرها من منتجات....؟! هي في النهاية ليست إلا سلعاً يروجها أصحابها من خلال دعايات تجارية مربحة، لأن الفكرة لديهم هي أن استعمالك لهذا المنتج سيشعرك بأنك تبدين مثل تلك الشخصية المشهورة ... فنحن نستعمل شامبوهات للشعر من سنوات و لم يصبح شعرنا يشبه شعر أي واحده من فتيات دعاية هذا الشامبو !!

إن استعمالك للكثير من هذه المستحضرات يجعلك تشعرين براحة أكثر نحو نفسك ليس أكثر، و لهذا فإن اتخاذ قرار أن تكوني إيجابية نحو جسدك يشعرك بشعور مماثل للسابق ...

جمال جسدك ينبع من ثقتك به ونظرتك إليه ولكي تظهرين بشكل ومظهر أفضل يجب أن تهتمي به بطريقة صحيحة و تنظري له نظرة الرضا الكامل و هذا جزء من شكــر الله ــ تعالى ــ على ما أعطى و على ما دفع من البلاء و الأذى عنك .

بطاقة سفر

تخيلي نفسك بعد يوم مليء بالتعب في المدرسة، و المهمات في البيت، و شيء من مشاكسات صديقاتك تجثو على قلبك، ماذا تودين حينها ؟؟

أنا أعرف تماماً ماذا تريدين ..

مارأيك ببطاقة سفر إلى مكان جميل تختارينه، بعيداً عن كل المنغصات، و المتاعب و الواجبات ؟؟

بالتأكيد نعم شيء رائع ...

إذاً تعالي معي...

الاسترخاء مهارة رائعة تحلق بك أينما تريدين ...

قبل أن تتعلمي هذه المهارة، و تمارسيها يومياً تعرَّفي على بعض فوائدها فالاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر و حدته، و قد وجد الباحثون أنه يؤدي إلى تحسين النوم، وتخفيف الوزن، وتحسين الذاكرة، والتقليل من حدة الاكتئاب و تقليل الشعور بآلام الجسم، والتحسين من أداء العمل و التحصيل الدراسي ، وتقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.

هناك طرق كثيرة للاسترخاء منها ما هو مختصر ومنها ماهوعميق، يعتمد بجزء كبير منه على النَفس وتنظيمه، ولا شك هو مهارة و ليس من الضرورة أن يتقنها الإنسان من أول مره لكن من أسهل الطرق وأضمنها هو الانعزال في مكان هادئ، وإضاءة خافتة، وقراءة القرآن بصوت حنون وستشعرين بهدوء نفسي كبير تزيلين جبالاً من الهم عن قلبك المتعب الحزين.

أما الطريقة الثانية : فقد اخترت لكِ طريقة سهلة و ممتعة لممارسة الاسترخاء كل يوم، ركزي في الخطوات و حاولي إتقانها يوماً بعد يوم.

و الآن لنبدأ معا في الخطوات :

أولاً : أوجدي مكاناً مريحاً بعيداً عن الضوضاء .

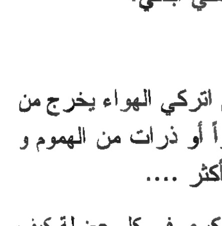
ثانيا : إضاءة خافتة و هادئة .

ثالثا : يفضل لبس ملابس مريحة بحيث لا تضغط على البطن لتتنفس أفضل.

رابعا : أعطي لنفسك إشارة بدء إما بحركة إصبع أو كلمة خاصة تعني ابدئي.

خامسا : ابدئي بالعد ١٢٣٤، و أغمضي عينيك .

سادسا : خذي نفس عميقاً و احبسيه في صدرك لمدة عشر ثوان ، ثم اتركي الهواء يخرج من الصدر و الرئتين إلى آخره .. تخيلي و كأن هناك أوساخاً و غباراً أو ذرات من الهموم و الأشياء المزعجة تخرج من صدرك ، أعيدي ذلك خمس مرات أو أكثر ....



اتركي يديك تسترخي إلى جانبيك، و حاولي إرخاءهما من أي شد، فكري في كل عضلة كيف استرخت كلياً، و لاحظي المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء، راقبي ما يحدث بداخلها و الراحة المنتشرة من الكف و الأصابع إلى الساعد لمدة ٢٠ ثانية، ثم كرري ذلك مع اليد الأخرى، اتركي رقبتك تسترخي وحدها لمدة ٢٠ ثانية ، فكري في العضلات كيف تسترخي و الأحاسيس المرافقة لها، طبقيها الآن على عضلات الجبين و العينين ثم عضلات الوجه و هي الأهم لأنها تتأثر بالانفعالات النفسية و الإرهاق، ركزي عليها حتى ترتخي تماماً، انتقلي إلى عضلات ظهرك ثم قدميك اليمنى و اليسرى معاً، تأملي كل عضلة فيهما وهي ترتخي و الشعور الجميل المرافق لها و هكذا تكون كل عضلات جسدك قد ارتخت ، الآن راقبي تنفسك، اجعليه هادئاً وعميقاً و بطيئاً ، بدون جهد، و تخلصي من التوتر مع كل زفير يخرج من جسمك ...

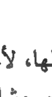
اشعري الآن أنك تطيرين أو أنك تنامين على السحاب ... و الآن تخيلي نفسكِ في مكان جميل خلاّب، اسمعي صوت الماء المنساب، وحفيف الأشجار، صوت القوارب في الماء، أو تذكّري صوت الموج، تخيلي أي مكان تحبينه، أو تذكــري لحظــة جميلــة في حياتك، أو سافري للحظات إلى أي مكان في العالم، عند الانتهــاء افتحــي عينيك ببطء ثم حدثينا عن هذه التجربــة الجميلــة...

بالتأكيــد تجربــة رائعــة ...

فكيف لو كانت كلَّ يوم؟؟

نجمة مشعة

كنت في أيام الثانوية كثيراً ما أجتمع بصديقاتي ، ونجلس في حلقة كبيرة، و تكتب كل واحدة منّا في ورقة صغيرة أجمل صفة تحبها في إحدى صديقاتها الموجودات، ثم نطوي الورق، و تُجمع ليُخلط بعضها مع بعض ثم تقرأها إحدى البنات بصوت مرتفع، وفي إحدى المرات كانت أغلبية الأوراق تتحدث عن (أمان) وصفاتها المحبوبة لدى الجميع، كانت كالنجمة تشع بالحب و المودة و الصدق....

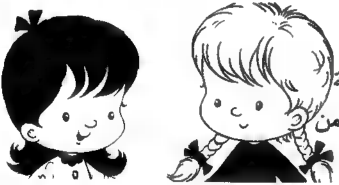


كنـــت كثيـــراً ما أتأمل شخصيتها وردود أفعالها، لأعرف بماذا تتميز شخصيتها النجومية عن سائر صديقاتي، كانت أمان تتلمس مشاعر الآخرين فتفرح لفرحهم و تحـــزن لحزنهم و تشاركهم مشاعرهـــم بكل تقلباتها، تهتـــم بكـــل من حولها اهتماماً حقيقياً، و تحاول المساعدة قدر الاستطاعة، و كما كان حالها كان حال (نعيمة) الطالبة التي تعرفها كل المدرسة و تحبهـــا، لم تكن متفوقـــة، و لم تكن جميلـــة، بل عرفـــت فيما بعد أن ظروفهـــا العائليـــة صعبـــة، لكنها كانـــت تجـــذب كل من حولهـــا ليصادقهـــا، و يسعـــد بالجلـــوس معهـــا .

كانت (نعيمة) تنشر دائماً ابتسامات قوية و جذابة و صادقة في وجوه الجميع، وتهتم اهتماماً قوياً و صادقاً بكل من تقابل من صديقاتها، و تُشعرهن بأنهن مهمات، تحيي كل من تلقاه بكل حماس و نغمة صوت سعيـــدة و مرحبـــة، تتحـــدث عنهن و تسألهـــن أسئلة مفتوحة، تراعـــي الحـــدود المرسومـــة لكل شخـــص فمهما قويت العلاقة دائماً هناك حدودٌ لا يمكـــن تجاوزها، كما أنها تفرض على الجميـــع أن يحترمـــوا خصوصيتهـــا، وفوق ذلك كانت (نعيمـــة) تجيد فن الاستماع إليهن، و تكتم أسرارهن .

(أميرة) صديقة رائعة صاحبة شخصية شفافة وواضحة استطاعت عبر الأيام و التجارب أن تزرع الثقة بها في قلوب الجميع ، الجميع يثق بها ثقة كبيرة ، (أميرة) لا تخونــك، ولا تفشي لك سرا، و لا تطعنك في ظهرك أبداً ، تدافع عنك في غيابــك، و تبرز محاسنك، ومرآتك الحقيقية التي تكشف لك الحقيقة حين تبحثين عنها، (أميرة) تجدينهــا في الأزمات و المشكــلات و الهموم، أحياناً مبضع ينتــزع الورم رغم الألم و أحياناً مرهــم بارد كالبلســم على الجــرح النــازف !

هل تعرفين لماذا حدثتك عن أميرة ؟
لأن ثقتك بشخص ما ومصداقيته هي التي تكسبه النجومية التي أتحدث عنها الثقة، ثم الثقة ،ثم الثقة .



هذه بعض تأملاتي في بعض الشخصيات النجوميــة في مجتمعي الصغير، والتي استطاعت جذب كــل من حولها إلى نورها الهادئ الجميل .

أجمل هدية

كم مرة شعرتِ بحاجة إلى من يستمع إليك، و يشعر بكِ، و يتعاطف معكِ، و يتفهم مشاعرك ؟

كم ستحملين له من محبة وجميل مقابل ذلك ؟

إنها أجمل هدية تقدمها لك صديقتك حينها، و هكذا كلنا بحاجة إلى من يستمع إلينا، يسمعنا لا لينتقد أو يُوجد حلاً أو يقيِّم ... يسمعنا ليتعاطف معنا و يخفف الألم عنّا، معظم الناس اليوم تحب الحديث أكثر من الاستماع، لأن هذا يُشعرها بالارتياح .

تقول (عائشة) : حين كنت صغيرة كنت أخاف من الظلام و كان عندي أسباب كثيرة لذلك، لكن حينها لم يكن هناك من يستمع إليّ، بل كانوا يطمئنونني أن الغرفة آمنه، ولايوجد فيها ما يخيف، رغم أنني كنت أريد أن أتحدث كثيراً عن خيالاتي و أفكاري، و اليوم أخاف من السنة الأخيرة من الثانوية، و إلى هذه اللحظة ليس في عائلتي من يستمع إلى مخاوفي، إنهم فقط يطمئنونني أنهاسنة سهلة وعادية و تحتاج إلى المزيد من الجد لا أكثر، متى سيعلمون أنني أحتاج فقط إلى من يسمعني منهم و ينصت لحديثي ؟!

تذكري دائماً :

> أن تصبحي مستمعة جيدة يكسبك من الأصدقاء و حب الآخرين
> أكثر من أن تكوني متحدثة بارعة

لم أجد نموذجاً أفضل من رسولنا و سيدنا خير البشر محمد ـ صلى الله عليه و سلم ـ في حسن إنصاته و استماعه في الكثير من المواقف، فقد أدرك هذه القيمة و مارسها ، حيث جاء فيما يرويه ابن هشام عن ابن إسحاق أن عتبة بن ربيعة وكان سيداً ذا بصيرةٍ ورأيٍ في قومه ..

قال في نادي قريش: يا معشر قريش ألا أقوم إلى محمد، فأكلمه، وأعرض عليه أموراً لعله يقبل بعضها فنعطيه، أيها شاء، ويكف عنا؟ قالوا : أحسنت يا أبا الوليد قم إليه فكلمه، فجاء عتبة حتى جلس إلى رسول الله – صلى الله عليه وسلم – وفقال: (يا ابن أخي إنك منا حيث قد علمت من الشرف والعشيرة والمكانة في النسب، وإنك قد أتيت قومك بأمر عظيم مزقت به جماعتهم، وسفّهت به أحلامهم، فاسمع مني أعرض عليك أموراً تنظر فيها لعلك تقبل منها بعضها)، فقال له رسول الله – صلى الله عليه وسلم : " قل يا أبا الوليد – أسمع " ، قال: يا ابن أخي: إن كنت إنما تريد بما جئت به من هذا الأمر مالاً جمعنا لك من أموالنا حتى تكون أكثرنا مالاً، وإن كنت تريد به شرفاً سودناك علينا حتى لا نقطع أمراً دونك، وإن كنت تريد ملكاً ملّكناك علينا، وإن كان هذا الذي يأتيك رئيا تراه لا تستطيع رده عن نفسك طلبنا لك الطب وبذلنا فيه أموالنا حتى نبرئك منه، فقال له رسول الله – صلى الله عليه وسلم: (أفرغت يا أبا الوليد ؟) قال: نعم .

قال: (فاسمع مني، ثم تلا: " حم تَنزِيلٌ مِنَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ كِتَابٌ فُصِّلَتْ آيَاتُهُ قُرْآناً عَرَبِيًّا لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ بَشِيراً وَنَذِيراً فَأَعْرَضَ أَكْثَرُهُمْ فَهُمْ لا يَسْمَعُونَ " (سورة فصلت ١-٤) .

أرأيت هذا الموقف وكيف يتضح من خلاله، قدرة الرسول – صلى الله عليه وسلم – على الإنصات الفعال ؟! حيث أحسن النبي – صلى الله عليه وسلم – الاستماع الجيد لمن يحاوره فلم يبادر بقطع حديثه، ولم يبدأ كلامه إلا حين تأكد من فراغ من يحاوره من حديثه، حين قال له:(أفرغت يا أبا الوليد!) قال: نعم .

وقدّم النبي – صلى الله عليه وسلم – بين حديثه ما يغري محاوره على أن يفتح قلبه وعقله للاستماع إليه فناداه بكنيته .. حتى يرقق قلبه .. ويقبل على الاستماع إليه ..
كما أن الرسول – صلى الله عليه وسلم – لم ينشغل أثناء الاستماع بالاتهامات الموجهة لشخصه ... ولم يقاطع المتحدث أثناء سرده لهذه التهم بالرد عليها .

كما أن مرونة النبي – صلى الله عليه وسلم – في تركه أبا الوليد أن يكمل حديثه دون مقاطعة جعلت أبا الوليد يخجل من أن يقاطع النبي، صلى الله عليه وسلم

حين تقرريــن أن تكوني صديقة محبوبــة، ابدئي بتعلم هذا الفن، و تدربي عليــه و كونــي مستمعــة جيــدة .

لــكــن كــيـــف ؟؟

• استمعي إلى محدثتك و حاولي فهم موقفها، و مشاعرها، وأفكارها، أي انظري إلى العالم بعينيها ، بعيداً عن رؤيتك و قيمك وآرائك .

• ليست الكلمات هي فقط ما يجب أن تسمعيه بل عليك فهم لغة الجسد لدى محدثتك، حيث إنك تستطيعين بالحدْس فهم المزيد من المعاني المقصوده بدون كلمات .

• أقبلي على محدثتك ببصرك و سمعك، و طريقة جلستك، اتجهي بجسمك كله لمن يتحدث معك، فإن لم يكن، فبوجهك على الأقل، لأن المتحدث يتضايق عندما يحس بأنك تهملينه إذا لم تنظري له أو تتجهي إليه، وفي حادثة طريفة تؤكد هذا المعنى، كان طفل يحدث أباه المشغول بقراءة الجريدة، فذهب الطفل وأمسك رأس أبيه وأداره تجاهه وكلّمه!!

• لا تحكمي على الموضوع بعدم الأهمية، أو تشغلي نفسك أثناء السماع بأشياء أخرى .

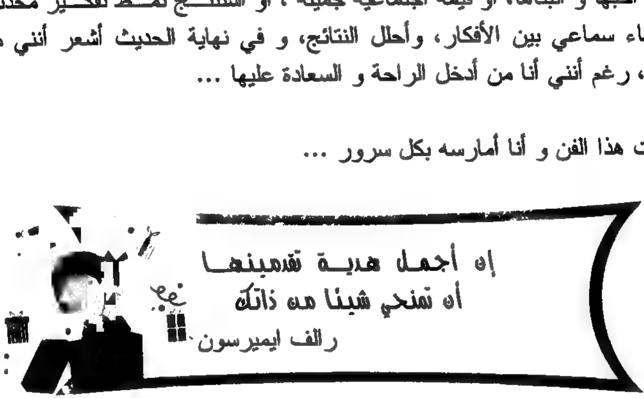
• تفاعلي مع من يحدثك سواء بحركة، أو صوت خفيف مثل التأوه، أو الاستغراب، و شاركيها بنبرة الفرح و الحزن .

• لا تقاطعي المتحدث حتى يكمل حديثه، و اسمعي كل الفكرة بكل جوانبهــا و حيثياتها، و لطالما حُلَّ الكثير من المشاكل بالاستماع فقط.

• بعد أن ينتهي محدثك، لخصي كلامــه بقولــك: أنت تقصــد كــذا وكــذا.... صحيــح؟ فــإن أجــاب بنعــم فتحدثــي أنت، وإن أجــاب بــلا، فاســأليــه أن يــوضــح أكثــر، وهذا خيــر من أن تستعجلي الرد، فيحدث سوء تفاهم.

تقول (مـــَي) تعلمت يوماً من إحدى دورات المهارات الحياتية " فــن الاستمـــاع " و بدأت أدرب نفسي عليه ، لكني اكتشفت من فوائده أكثر من المتوقع ، فعلاوة عن أنه يجلب كل من حولي ليتحدث معي ، فقد قررت أن أستفيد من سيل اللغو الذي أسمعه ، فبدأت أنتقي مما أسمع فكرة جديدة أحبها و أتبناها، أو قيمة اجتماعية جميلة ، أو أستنتـــج نمــط تفكــير محدثتـــي ،وأقارن أثناء سماعي بين الأفكار، وأحلل النتائج، و في نهاية الحديث أشعر أنني ممتنة لمحدثتـــي ، رغم أنني أنا من أدخل الراحة و السعادة عليها ...

و منذ تعلمت هذا الفن و أنا أمارسه بكل سرور ...



حول الآخر

كم صديقة لك؟ و كم من هؤلاء الصديقات جلستهن ممتعة، و حديثهن شيّق لا يملّ منه ؟ ما هو سر جلستهن الجميلة و الحديث معهن ؟

تقول (فاطمة): " ذهبت لزيارة صديقتي المقربة (ماريا) ذات يوم، و كان عندها جارتها، بنت طيبة و لطيفة، أنهت الثانوية منذ عام، و الآن تمارس بعض هواياتها حيث لم تتمكن من إكمال دراستها الجامعية، ومع بداية الجلسة تحدثت (ماريا) معها عن فنون التطريز و الخياطة و الموديلات و عروض الأزياء و من ثم الرسم على القماش وانتهتا بالديكورات المنزلية الجديدة و الغريبة ... و قد استمتعت بحديثهن طوال الوقت فخلفيتي حول هذا الموضوع سطحية، و كنت أتأمل (ماريا) طوال الوقت كيف اندمجت في هذا الحديث لمدة ساعتين، و كأن الفنون الجميلة اختصاصها الجامعي، وبعد مرور الوقت استأذنت الجارة، و خرجت عائدة إلى منزلها فالتفت إليها، و قلت :

- ماريا بالله عليك ، لمْ أعرف عنك هذه الهواية, فقد كانت كراسة التفصيل في الثانوية دائماً فارغة و كان الخياط هو الذي يخيط لك أعمالك المدرسية ...أنت حتى أزرارك ....

فقاطعتني ضاحكة :

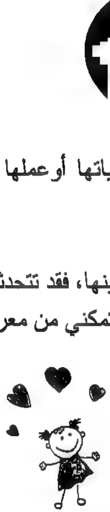
- نعم أذكر ذلك، لكن جارتي تُمضي ساعات طويلة من يومها في هذه الهواية و حتى تكون الجلسة ممتعة و جميلة بالنسبة إليها يجب أن أتحدث عن موضوعات تهمها، و أشاركها هواياتها، و ستخرج كما شاهدت مسرورة، وبالتأكيد ستجدني صديقة رائعة و ممتـــعـــة فـــي الحـــوار"

(ماريا) فتاة ذكية و اجتماعية استطاعت إمتاع جارتِها، فهي تتناول موضوعات تهمها ويسعدها الحديث عنها....

تحدثي في إطار اهتمامات الطرف الآخر فذلك يمتعه
و يساعدك في إثراء ثقافتك في كل مرة
تجلسين فيها إلى شخص آخر

أما إذا قابلتِ فتاة لا تعرفينها، فاستشفي في بداية المقابلة معلومات عن حياتها أوعملها أو دراستها، و تحدثي في هذا الإطار.

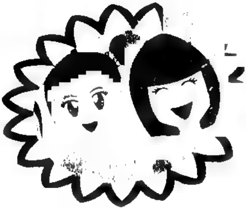
اسألي عن الخلفية العائلية أو الظروف المعيشية قبل أن تقابلي أي فتاة لا تعرفينها، فقد تتحدثين عن والدك العطوف وهي يتيمة، وقد تتكلمين عن الصدقة وهي فقيرة، إذا لم تتمكني من معرفة خلفية الفتاة، فتحاشي بعض المواضيع الحساسة التي قد تجـرح مشاعـر الآخـريـن...



كوني جليسة ممتعة

اتركي أثراً

كثير من القصص التي نسمعها تتحدث فيها البنات عن صديقات غيّرن مجرى حياتهن، و انتشلنهن من الحزن و الكآبة إلى الأمل و السعادة، و من التكاسل و الإحباط إلى الطموح و العمل، و من الضياع إلى الطريق، و من الغرق إلى النجاة ...

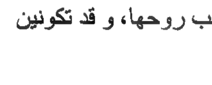


ان أجمل الصداقات التي نعقدها هي تلك التي تترك في نفوسنا و حياتـــا و سلوكنـــا أثـــراً جمـــيلاً ...

هذه الصداقـــات لا يمكـــن نسيانهـــا مـــدى الحيـــاة ...

اطبعي بصمتك في نفس كل من تقابلين وأثّري فيها ، ساعدي من حولك عاطفياً و نفسياً و مادياً ، كوني صادقة وكريمة في عطائك، و ستجدين نفسك تسكنين في قلوب كل صديقة منهن ... كم من بنات فصلك أو مدرساتك أومن قريباتك تحتاج إليك ، تحتاج إليك لتسمعي لها و تحتضني شكواها وآلامها وتأخذي بيدها إلى الطريق ... طريق النجاح والابداع والسعادة، والخير و الأمل..... قد تكونين شمعة تضيء جانباً من جوانب روحها، و قد تكونين الروح التي تسكن فيها لتحييها من جديد ....

كان أحد المتسولين يجلس في محطة القطار، و يحمل طبقاً مليئاً بأقلام الرصاص، فمر به رجل أعمال و ألقى له دولاراً في الطبق، ولكنه لم يأخذ قلماً في المقابل، و بعدها ركب القطار، و قبل أن تُغلق أبواب القطار، عاد الرجـــل من القطـــار إلى المتســـول وأمسك بمجموعة من الأقلام قائلاً : (سآخذ بعض الأقلام , فسعرها مناسب لي، و أنت رجل أعمال مثلي تماما، و عاد مسرعاً ليلحق بالقطـــار).



و بعدها بسنوات ، حضر رجل الأعمال إحدى الحفلات، فوجد المتسول في الحفل أيضاً في حلة أنيقة، و تعرف المتسول على رجل الأعمال، و اتجه نحوه قائلاً له: لعلــك لا تــذكرني ، و لكني أذكرك، و بعدها قص عليه الموقف الذي حدث منذ سنوات، فقال رجل الأعمال: الآن و قد تذكرتك، لكني أذكر أنك كنت متسولاً، ماذا تفعل في هذا الحفل بحلتك الأنيقة هذه ؟،أجاب المتسول: لعلك لا تدرك التغيير الذي طرأ عليّ بسببك في ذلك اليوم فعوضاً من أن تتصدق عليّ، عاملتني باحترام و توقير، حدثت نفسي قائلاً ما الذي أفعله هنا؟ لماذا أتسول من الآخرين؟ و قررت أن أستغل حياتي بشكل إيجابي، فحزمت حقيبتي، و شرعت في العمل، وهأنذا، إنني أريد أن أشكرك شكراً جزيلاً لأنك أعدت لي كرامتي، لقد غيّر هذا الموقف حياتي.

كلمة صغيرة أو نصيحة أو تعاطف أو موقف يغير مجرى حياة انسان ...

هل تحبين أن تكوني (نورة) واحــدة تعيــش على الأرض أم تكونــي (نورة) في داخل كل من يعيش معكِ .. إليك بعض الأسرار:

حاولي دائماً أن تشجعي من حولك على وضع أهداف خاصة بهم، تحقق طموحاتهم و أهدافهم، و تساعدهم على حل مشكلاتهم، ثم ساعديهم على الوصول إلى أهدافهم:

- تتبعي أخبارهم.
- أرسلي رسائل تشجيعية .
- كوني عوناً و سنداً لهم في أوقات المحن و الأزمات .
- أثنِ على نجاحاتهم الصغيرة .
- امتصي أحزانهــم و حالات التشاؤم و الملل و الخــوف بضحكاتــك ونكاتك و مواساتك، و غيّري الجو .

• كوني صادقة .

• كوني ذات تأثير إيجابي على من حولك، عندما يتصرفون بشكل سلبي أو على نحو خاطيء، لا تجاملي، و ابذلي جهدك لتصحيح هذه التصرفات، و المهم هنا أن يشعروا أن كل ذلك ينبع من حبك لهم، و خوفك عليهم لا أكثر .

و تذكري المقولة:

لمسات خاصة

(ربا) صديقتي منذ الثانوية، فتاة متميزة و ساحرة ينتظر الجميع مفاجآتها و يترقب جديدها ....

لمستُها الخاصة كانت سرّها، نترقب هديتها لنتأمل تغليفها المميز، أو دفترها الخاص ليبهرنا تنسيقه الفني، أو الطبق الذي تحضره معها أو كل ما يخصها، فهي لا تترك شيئاً يخلو من لمسة ذوق و اهتمام يذكرنا بشخصيتها الجميلة، غرفتها تعكس شخصية متذوقة و نظيفة و مرتبه بدقة، و تحمل في كل ناحية لمسة جديدة و غريبة تسحر ناظرها بالرغم من تجنبها التكلف و المبالغة .

البنت المتميزة تعكس شخصيتها في كل شيء من حولها، ليكون مميزاً كتنظيم احتفال أو طباعة بطاقات أو عرض شرائح كمبيوتر أو تصميم ديكور أو اختيار ملابس بحيث يكون خاصاً كشخصيتها الخاصة، إنهما متشابهان و لا أحد يشبههما، و هذا لا يعني البذخ و التكلف و التسوق المضني، و إنما حركة إبداعية من تفكير إبداعي غير مكلف و غير مألوف ...

الشخصية المميزة لها لمسات خاصة حتى في تعاملها مع الآخرين فهي تبادرمبادرات غير مألوفة، ولها مفاجآت غير متوقعة .... كأن تتذكر عائلتها و صديقاتها برسالة جوال تحمل كلمات جميلة من إنشائها ، تترك أثراً كبيراً في نفوسهم ... وكأن تقيم حفلاً بمناسبة نجاح أختها الصغرى، أو حفل وداع لصديقتها أو كأن تقدم هدية تخرج مفاجئة .... الكثيرمن الأفكار تجعل لك لمسة خاصة في حياة من حولك .

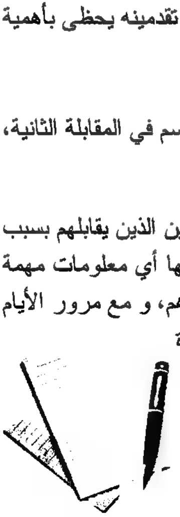
كلمة ساحرة

في أحد المتاجر الكبيرى المخصصة للبيع النسائي وقفت (مدى) لتشتري بعض العطور من أحد الأقسام، فأقبلت موظفة المبيعات إليها لتقدم لها المساعدة، تقول (مدى) : (كنت أدرك ذلك السحر الذي ينطوي عليه الاسم و كيف أستطيع من خلاله الوصول إلى اهتمام هذه الفتاة، فلمحت البطاقة المعلقة على صدرها، و قرأت اسمها (سميحة محمد) فقلت لها:(هلا سميحة... كيف الحال؟) رأيت ردة الفعل في عينيها، و على شفتيها، و ابتسمت لي بقوة، و سألتها عن بعض العطور، و كنت أتعمد ذكر اسمها في كثير من الجمل أثناء حديثي، فعاملتني و كأنّها تعرفني من قبل، فباعت لي عطرين بسعر مخفض و أعطتني كمية من الهدايا و العينات الصغيرة و شكرتني لحضوري.

وهكذا بداية بالنادل وحتى كبار الموظفين يعمل الاسم عمل السحر عندما نتعامل به مع الآخرين، فالاسم ملك لذلك الشخص لا يشاركه فيه أحد، فعندما نتعامل معه باسمه نكون قد ميزناه عن غيره، و اقتربنا من خصوصيته ... لاحظي أن الطلب الذي تقدمينه يحظى بأهمية خاصة لدى الشخص الذي تخاطبينه باسمه.

في بداية أي مقابلة استخدمي الاسم، و الأهم من ذلك أن تتذكري ذلك الاسم في المقابلة الثانية، بذلك تكونين قد دخلت الباب الأقرب إلى قلب محدثك و بسهولة ....

كان هناك رجل معروف، يستعمل طريقة جميلة لحفظ الأشخاص الكثيرين الذين يقابلهم بسبب ظروف عمله، فقد كان يحمل في جيبه دائماً أوراقاً صغيرة، يسجل عليها أي معلومات مهمة عن الشخص الذي يقابله مثل اسمه و أسماء أولاده، و أعمارهم، و عددهم، و مع مرور الأيام فإن قراءة الاسم كل مدة و مدة، يساعد على حفظه، فإذا قابله بعد مدة طويله سأله عن أولاده بأسمائهم، فيشعر الآخر بأهميته لديه لدرجة أنه يتذكر أسماء أولاده و أعمارهم و هذا طبعاً سر من أسرار النجاح الاجتماعي نراه صغيراً، لكن فعله له أثر كبير....



ولو تأملت في القرآن الكريم لوجدت أن الله ــ جل جلاله ــ ينادي أنبياءه بأسمائهم ,

قال – تعالى–

" يا إبراهيم أعرض عن هذا " (١)

و قال – سبحانه –

" يانوح إنه ليس من أهلك " (٢)

و قال – جل شأنه –

" ياداوود إنا جعلناك خليفة فى الأرض " (٣)

تذكري أن اسم الشخص هو بالنسبة إليه
أجمل و أهم صوت يحب أن يسمعه و بأي لغة.

(١)سورة هود اية ٧٦. (٢)سورة هود اية ٤٦.

تقبلي النقد

إن تقبل النقد الجارح من الآخرين أمر يصعب علينا تجاوزه دون أن يؤثر في مشاعرنا أو سلوكنا، لكننا في مرحلة من المراحل نستطيع تقبله، و ذلك إذا غيّرنا من طريقة تفكيرنا نحو هذا النقد، كأن نعتبره رأياً آخر، و اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية، وهذا ما يجب أن ندرّب أنفسنا عليه ، وبإمكننا أن نفكر بطريقة مختلفة كأن نهوّن من قيمة النقد، فلا نجعل له أهمية، قد تخدش ثقتنا بأنفسنا.

النقد الجارح إما أن يؤذينا لأننا نظرنا إليه باهتمام ، أو يمر بسهولة لأننا لم نتوقف عنده ، و كما يقال:

المهم أن تتجاوزي العوائق و تميزي المغرضيين الحاسدين من غيرهم، يقول الشيخ عائض القرني في كتابه "لا تحزن": (إن الجالس على الأرض لا يسقط ، و الناس لا يرفسون كلباً ميتاً ,.... إذاً فاصمد لكلام هؤلاء و نقدهم و تشويههم و تحقيرهم، وكن كالصخرة الصامتة المهيبة تتكسر عليها حبات البرد لتثبت وجودها و قدرتها على البقاء ، إنك إن أصغيت لكلام هؤلاء و تفاعلت معه حققت أمنيتهم الغالية في تعكير حياتك، و تكدير عمرك، ألا فأعرض عنهم و لا تك في ضيق مما يمكرون، إن نقدهم السخيف ترجمة محترمة لك ، و بقدر وزنك يكون النقد الآثم المفتعل) .

و تذكري الإمام (أبو جعفر الطحاوي) فحين كان يطلب العلم عند خاله و شيخه أبي إبراهيم المزني قال له المزني : واالله لا جاء منك شيء بمعنى ــ ليس منك فائدة ــ قام الطحاوي غاضباً مستنكراً هذا الوصف من شيخه، فلم يصدق ما قاله عنه أستاذه ، بل رحل إلى غيره من العلماء، و أخذ يطلب العلم منهم ، فتفقه، و تعلم ، حتى انتهت إليه رئاسة أصحاب أبي حنيفة بمصر، و لُقب بالعلامة الحافظ الكبير، محدث الديار المصرية و فقيهها ...

فكان الطحاوي بعدها، كلما درّس، أو أجاب على مشكلة يقول : رحم الله أبا إبراهيم (المزني) لو كان حياً، و رآني لكفّر عن يمينه ...

يقول أحدهم كنت أسير أنا و صديقي في أحد ممرات الجامعة، و كان صديقي مصاباً بمرض شلل الأطفال، و يتنقل بواسطة كرسي متحرك، و بينما كنا نسير إذا بمجموعة من الطلاب يمرون بجوارنا فقال أحدهم: جامعتنا أصبحت مستشفى، فتألم صديقي، و بكى، فتعاطفت معه و خففت من ألمه، لكني عرفت فيما بعد أن التعاطف لا يكفي، قد كان علينا أن نضع حداً لهذه الكلمات الساخرة والمستهزئة، فإن الدراسة الجامعية حق للجميع، وليست مقصورة على الأصحاء جسدياً فقط دون سواهم، كان من المفترض أن نرد عليهم رداً قاسياً، يعلمهم احترام الآخرين، بدلاً من أن نذرف الدموع، ولو وضعنا حداً لأحدهم لارتدع البقية عن هذا.

فإذا تعرضت لنقد سلبي ساخر أو مستهزيء، فدافعي عن نفسك، فلك الحق في ذلك، قولي لها و بصوت حازم وواضح:(ليس من الصواب أن تقولي هذا و لن أصغي لما تقولين)، واجهي الناس بثقة عالية و إذا شتمتك فتاة أو نبذتك بلقب أو كلمة ساخرة فاسأليها ماالذي تعنينه بذلك .... أو لماذا تتحدث معك بهذه الطريقة، و انظري في عينيها لتظهري أنك حازمة .

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم–:
(المؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف و في كلٍ خير)[١].

لا يعني هذا في النهاية أن نتجاهل النقد البنّاء، فحولنا كثير ممن يحبوننا، و يتمنون لنا الأفضل، ويعطوننا من خبراتهم و تجاربهم ما نستفيد منه، فلننصت لهم و لنغرف من فوائدهم و حكمهم، ولنتلقى ما نسمعه منهم بصدر وعقل منفتحين.

(١) صحيح مسلم.

اسقط سبع مرات،

ولكن

انهض ثماني مرات

مثل ياباني

وجهة نظر أخرى

إذا كان لك وجهة نظر خاصة في أمرٍ ما، فماذا عن وجهة نظر الآخرين؟

نصادف في حياتنا الكثير من الناس، نراهم مخطئين تماماً، لكنهم لا يعتقدون ذلك أبداً، بل لهم وجهة نظر أخرى، يؤمنون بها، و يرونها صحيحة ... و لا شك أن لديهم أسباباً تجعلهم يرون ما يرون، و يفعلون ما يفعلون ...

يقول مأمور سجن سينج سينج الشهير: قليل من نزلاء سجن سينج سينج ينظرون إلى أنفسهم على أنهم أشخاص سيئون ، بل يبحثون لأنفسهم عن الحجج و المبررات، و بإمكانهم أن يخبروك عن السبب الذي دفعهم إلى كسر خزانة، أو الإسراع في الضغط على زناد مسدس لتبرير أفعالهم المعادية للمجتمع بل لأنفسهم، و بالتالي يصرون بشدة على أنهم ما كانوا يستحقون السجن هنا أبدا) فإذا كان أكابر المجرمين لا يلومون أنفسهم، فماذا عن الأشخاص العاديين الذين نتعامل معهم أنا و أنتِ ؟

تذكري دائماً أننا بشر مختلفو الطبائع و وجهات النظر بشكل كبير، هناك أشياء قليلة في حياتنا لا تحتمل الخلاف عليها كالصلاة مثلاً.. لكن هناك الكثيــر في حياتنا من أمور تقبل الخلاف.

إن نجاحنا في التعامل مع الناس و كسب قلوبهم يعتمد على استيعابنا لوجهات نظرهم المختلفة تماماً، و تقبلها دون نقد أو تمحيص، و تذكري قولهم :

> إذا قضيت وقتك في الحكم على أفعال الناس،
> فلن تجد وقتا لتحبهم

اسألي نفسك دائماً أربعة أسئلة قبل أن تنتقدي أي أحد:

١- هل أنا خالية من الخطأ الذي أنتقده عليه ، أو أنني متلبسة به ؟
٢- لماذا أنتقده ؟ لشفاء غيظ والحط من شأنه ، أو للإصلاح والتقويم ؟
٣- كيف يمكنني أنِ أساعده على تغيير ما هو عليه؟
٤- بأي أسلوب أقدّم له نقدي ، وعلى أيّ طبق ؟

على مدى الصدق في الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة يمكن تحديد استجابة الآخر للنقد .

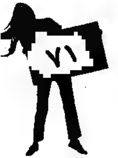
يقول (إبراهام لنكولن) :

(الشخص الوحيد الذي يحق له أن ينتقد هو
الشخص الذي لديه قلب للمساعدة)،

فهــو لا يشّخــص (المــرض) بل يصف (الــدواء) أيضــاً.

احذري النقد، لأنه يضع الشخص في موقف المدافع، و يجعله عادة يبحث لنفسه عن مبرر
و النقد مهارة سلبيةٍ لأنه يجرح كبرياء الشخص، و هو شيء عزيز عليه ، كما أنه يجرح
إحساسه بقيمته، و يُشعره بالاستياء.

فلو سألت نفسك ماذا كنت سأفعل لو كنت أنا مكانها ؟
إن جوابك قد يساعد بإيجاد مفتاح يبرر لك تصرفات من حولك، و رفع اللوم و العتاب عنهم
أو قد تجدين سبب الخطأ فتقدمين نصيحة مفيدة ...



أما نقد الناس و تجرحيهم، فإنه لا يولِّد في قلوبهم سوى الضغينة، و لن يغير من وجهة نظرهم شيئاً، بل إنك تفقدين في كل مرة صديقة أو قريبة أو زميلة

تقول (سناء) : كان لي صديقة زاملتها طويلاً منذ أيام المتوسطة و الثانوية، و لا تزال علاقتنا مستمرة ... إلا أنّي لا أذكر أنها أثنت على شيء قط ...

أسألها عن أداء المدِّرسة في الحصة، فتقول: جيد.. لكن أسلوبها غير واضح و صوتها غير عالٍ ، و أسألها عنٍ رحلة خرجت فيها أو عن حفلة حضَرتْها، فلا تكاد تذكر جانباً مشرقاً منها، حتى أصبحتُ لا أسأل أبداً عن رأيها في شيء لأنني أعرفه سلفاً.

لو وضعت نفسك مكان مدرستك لما تصرفتِ إلا كما تتصرّف الآن و لو كنت مديرة المدرسة، فقد تتصرفين بحزم أكثر من مديرتك الحالية، اسألي نفسك دائماً لو كنت أماً أتحمل مسؤولية تربية ابنتي و توجيهها ، كيف سأتعامل معها ؟

الجواب : ....؟

ربما كانت أمك على حق في الكثير من تصرفاتها و خوفها عليك .

إذن إن أخذ وجهة نظر الآخرين بعين الاعتبار ورؤية الأشياء بعيونهم تماماً سيساعدنا على فهمهم بشكل أفضل و التعاطف معهم بشكل أقوى.

اظهري احترامك دائماً لوجهة نظر الآخرين
و لا تقولي لأحد أنت مخطيء

قال أحد الحكماء : الإخوان ثلاثة:

أخ كالغذاء تحتاج إليه في كل وقت

وأخ كالدواء تحتاج إليه أحيانا

وأخ كالداء لا تحتاج إليه أبدا

حياة لها قيمة

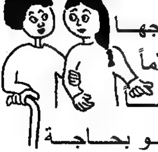
أن نتجرد من الذات و نتقمص ذات غيرنا، فنشعر بها و نتعاطف معها و نهتم لأمرها، نتألم لألمها، و نفرح لفرحها، لا شك أن ذلك هو قمة السمو الإنساني الذي نسعى إليه ...

التعاطف خدمة مجانيـــة للآخرين، لكن المتعاطــف في الحقيقة هو المستفيد الأكبر من هذه الخدمة، قد يفاجئك ذلك، لكن التعاطف مع الآخرين يولِّد شعوراً رائعاً في داخلنا، نحن في أمس الحاجة إليه .

تخيلي نفسك و أنت تعطين إحدى ألعابك القديمة إلى طفل يتيم أو محتاج و راقبي بريق عينيه و ابتسامته و انتبهي لمشاعرك حينها... فهو علاوة على ما حث عليه الإسلام من التكافل وما وعد به من الأجر العظيم، يجعلنا نشعر بالرضـــا عن أنفسنا وأنها تستحق احترامنـــا و تقديرنا و محبتنا ...

كما يُشعرنا بأن حياتنا لها قيمة وأن وجودنا هنا يبني، و يساهم، ويؤثر فيه، وأننا لا نعيش منعزلين عن العالم بل نحن بالتعاطف قوة عظيمة، لها شأنها...إن مساعدة صديقتك في رفع درجة احترامها لذاتها و قيمتها هي في الواقع رفع من ذاتك أنتِ و يُشعركِ بقيمتك الحقيقية، لذا أنت فعلاً بحاجة إلى التعاطف الإنساني ....

عندما تقررين أن تكوني فتاة مهتمة بالآخرين ستجدين الأشياء الكثيرة و البسيطة لتفعليها....



ساعدي كبار السن مثل جدتـــك أو جارتك أو قريبتـــك في قضـــاء حوائجهـــا والسؤال عنها، وحاولي إدخال السرور إلى قلبها ، قولي عن صديقتك كلاماً رائعاً في غيابها ، ودافعي عنها، والتمسي لها الأعذار، ضعي نفسك دائمـــاً فـــي موقـــف الشخـــص الــذي أمـــامـــك ، و ستشعـــريـــن كـــم هـــو بـحـــاجـــة إلى تعاطفـــك واهتمامك.

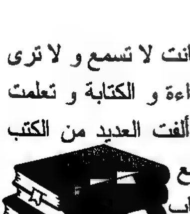
تحدثني صديقة عن موقف حدث لها منذ مدة تقول: كنت أنتظر في الغرفة التي تسبق دخول غرفة العمليات لإجراء عملية بسيطة، و كنت أشعر بخوف شديد من آلام العملية بعد صحوي من التخدير ... و كنت متوترة أحتاج لأي شخص يخفف عني، و إذا بمريضة بالسرير الذي بجانبي تنتظر دورها مثلي فسألتني عن نوع عمليتي؟ و بدأت تحدثني عن تجربه سابقة لهـا و أن المسكنات ستخفف الكثير من الألم ، وتطمئنني بأن مشكلتي ستنتهي بإذن الله، و بدأت تمازحني بمواقف مضحكـة حدثت معها في تجربتها السابقة، ربما كانت تتحدث لتخفف عن نفسها توتر دخول العملية، لكنها تركت أثراً طيباً في نفسي، اليوم لا أذكر عن أي شيء تحدثنا حينها لكن أتذكر تماماً كيف جعلتني أشعر بالراحة والتفاؤل، وأن الأمور ستسيرعلى ما يرام.

تذكري:

قد لا يتذكر الناس ما فعلت أو ما قلت،
لكنهم دائما سيتذكرون كيف جعلتهم يشعرون

إن شعور التعاطف لديك يقضي على شعور اللوم و العتاب والنقد، ويجعل شخصيتك تتحلى بخلق جميل سام...

ربما سمعت بقصة الفتاة الصماء العمياء البكماء (هيلين كيلر) و التي كانت لا تسمع و لا ترى و لا تتكلم منذ ولادتها، رغم ذلك تخرجت من الجامعة، و أتقنت القراءة و الكتابة و تعلمت إلى جانب لغتها الإنجليزية اللغة الألمانية و الفرنسية و اللاتينية، و ألفت العديد من الكتب وكتبت العديد من المقالات، وأصبحت محاضرة بارعة، والتقت جميـع رؤساء الولايات المتحدة في عهدها, وألفت عشرة, كتب واحدٌ منها كتاب لمعلمتها (آن سوليفان) أسمته (teacher) فما قصة هذه المعلمة؟



قد كانت (آن) تجلس مع (هيلين) في قاعة المحاضرات لتتهجى لمساً في يدها كل ما يقوله الأستاذ المحاضر، و كانت في المنزل تنقب في القواميس (لهيلين) عن معاني الكلمات الجديدة, و تقرأ لها مرات عديدة الكتب التي لم تكن مكتوبة بطريقة (برايل).... و لولا (آن) لما سمعنا أبداً (بهيلين)، قوة التعاطف التـــي توجِـد من الإنســان إنسانــاً آخر ترتبط حياته بحياته ؟ و اسمعي هذه العبارة التي قالتها (هيلين كلر) عن معلمتها الرائعة (آن سوليفان) في كتابها (the story of my life) قالت: أشعر أن وجودها لا يمكن فصله عن وجودي، أفضل ما عندي ينتمي إليها، و لا توجد في داخلي موهبة أو أمنية أو متعة إلا و قد أيقظتها بلمستها الحانية .

تخيلي معي للحظات شعورك لو أنك معاقة أو مشوهه تشوهاً خَلْقياً من حريق نجم في منزلك ــ لا قدر الله ــ ماذا تشعرين الآن ؟؟

هل تشعرين أكثر بآلام المعوقين و الصعاب التي يواجهونها.... احمدي الله حمداً كثيراً على نعمه التي أغدقها عليك, و لا شــك فإن التعاطــف معهم و الاهتمام بهم جزء من شكر الله على نعمه.

و ما أجمل قول الله تعالى:

﴿ ومن شكر فإنما يشكر لنفسه ﴾[1]

(١) سورة النمل آية ٤٠

عطاء .. عطاء .. عطاء ..

ذلك هو الحب.

مثل اسباني

زاويتي الخاصة

من مذكرات بنت ثانوي

ماذا أحدثكم عن زاويتي ؟

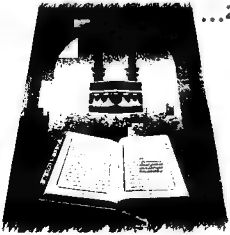
هناك روحي تسكن و دموعي تذرف و قلبي يصفو...

هناك بعيداً عن العيون ، والآذان أخلو و روحي و قلبي.... فقط مع ربي...

في هذه الزاوية تشع الروحانية و الطمأنينة، و أرمي خلفي كل مشاغل حياتي و همومها و ألتجيء إلى خالقي ...

أحلق في صلاتي، و أبكي في دعائي ... و أشعر أني في عالم بعيد عن عالمي الدنيوي , أعاتب نفسي، ألومها و تلومني ... أجلو عن قلبي كل حقد وحسد، و أدعوا لكل من أتذكره بالخير و الهداية ...

زاويتي هذه عالمي الروحي الجميل كلما ضاقت بي الأماكن وجدت فيها مكاني الوسيع .... و كلما ضاقت بي الحياة و جدتها حياتي الرحيبة...



هل تعرفون أين هي زاويتي؟

إنها زاوية في غرفة نومي، كل أثاثها سجادة صلاتي وقرآني .

هل لديكم زاوية مثل زاويتي؟

رنيم

١٥ /٩/ ١٤٣٠

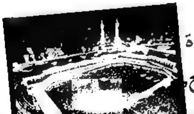
دقائق تصنع الفرق

دقائق من يومك تصنع الفرق ... لحظات من التأمل تبعث في النفس الهـدوء والتفاؤل، و تزيل الانفعالات السلبية و القلق و تثير العواطف الايجابية ... سأحدثك عن هذه اللحظات الجميلة في حياتك ، والتي تعيد التوازن إليها....

تلك اللحظة الرائعة التي تغوصين فيها في تفاصيل حياتك و كأنها صورة تشاهدينها عن بُعد, لا علاقة لك بها ... تأملي حياتكِ بتفاصيلها الصغيرة....

في حياتنا أشياء جميلة ننساها، أو تعودنا عليها عندما نتأملُها نجدُها رائعة و لها إحساس جميل، حينما تخرجت من الثانوية افتقدت الطابور الصباحي كثيراً والآن وبعد سنوات أتمنى أن أعود يوماً واحداً فقط لأقف في الطابور، و أستشعر من جديد تلك اللحظات ....

تأملي شروق الشمس و لون القمر، و اسمعي صوت العصافير، تأملي معجزات الكون و استشعري الجمال.... استشعري الخالق ..... سبحان الخالق ....



في شرفة الحرم المكي تطلين على الكعبة الشريفة وجموع غفيرة تطوف حولها بانتظام رائع .... لحظة تأمل تحلق بالروح و تسمو بها ... إنك تستشعرين العظمة ... لحظة تأمل رائعة ... هل جربت هذه اللحظات ؟

تحدثني (ولاء) كثيراً عن تأمُلاتها، قالت لي ذات يوم: من أجمل ما يعلمني التأمل صورة الحياة ككل، فحين أتأملها من بعيد أجدها قصيرة جداً جداً و كما قال رسولنا الكريم ـ صلى الله عليه و سلم: (ما لي وللدنيا، ما أنا في الدنيا إلا كراكبٍ استظل تحت شجرة ثم راح وتركها)(١). كم هي قصيرة ، وكم أجد نفسي أُعظِّم أموراً صغيرة و أتغافل عن أمور كبيرة، وحياتي جداً قصيرة .... أعيد حساباتي من جديد لتكون الأمور متوازنة .....

(١) رواه ابن ماجه والترمذي وقال: حديث حسن صحيح

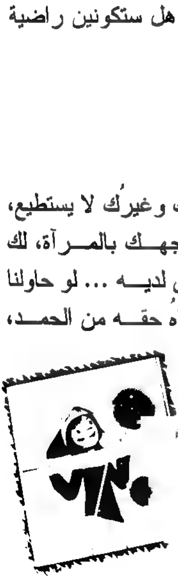
تأمليها أنتِ أيضا هل تستحق بعض التوافه في حياتنا أن نُضيعِّ من أجلها الوقت و التفكير و الجهد و العمر جداً قصير ؟ !

تأملي علاقتك بوالدتك كم تُقصرِّين معها و أحياناً تُغضبينهـا، لو توفيت اليوم ــ لاقدر الله ــ ماذا ستشعرين... كم أهدرت من الأيام التي لم تكسبي فيها رضاها ومن ثَمَّ رضا الله ... سوف تتمنين لو قضيت يوماً واحداً فقط في أحضانها ... أمامك الآن أيام كثيرة...

تأملي بعض مواقفك مع صديقاتك، لو كنت تشاهدين الأحداث من بعيد هل ستكونين راضية تماماً عن تصرفاتك ؟

تأملي، و تأملي الحياة ......

تأملي نعم الله عليك ... أنت تستقظين من النوم كلَّ يوم وتبصرين بعينيك وغيرُك لا يستطيع، و تنزلين من سريرك بسرعة و غيرُك لا يستطيع و تشاهدين وجهك بالمرآة، لك وجهٌ جميل و بشرةٌ نضرة و جسم متناسقٌ سليم و غيرُك ليس لديه ... لو حاولنا إحصاءها ما استطعنا، و لو حمدنا الله ليلاً و نهاراً، ما وفيناهُ حقه من الحمد، فهل يستحق هذا لحظة من التأمل ...



مع الأيام وزحمة الحياة نحتاج كثيراً إلى لحظات من التأمل في أفكارنا و أقوالنا و تصرفاتنا و إذا فعلنا ذلك فسنغيِّر الكثير من مواقفنا نحو أنفسنا و نحو الحياة ..

تداعيات

و أذكرُ أني درجتُ بدربِ الحياة .. و أصبحتُ طفلَة
كبرتُ قليلاً .. بلغتُ من العمر عشرةَ أعوامَ ... أضحيتُ فُلَة
فأسرى بي الياسمينُ إلى زهرة .. و الخَميل
و أذكرُ هَسهَسَة الحلقِ الذهبي بأذني
و أذكرُ ذلكَ السوارَ الصغيرَ.. و قد رصَعته اليواقيتُ و الماسُ ..
أذكرُ ذلكَ الحذاء الجديدَ.. و ثوباً شفيفاً .. بلون الأصيل ..
و أذكرُ (حناء) أميَ في ليلة العيد.. و هي توشي يديِّ بنقش بديع.. ورسمٍ جميل..!
و تطبعُ فوقَ جبيني قُبلة ..
و تطبعُ ثانية فوقَ خدِي الأسيل
و أذكر فصل الربيع المتوَج.. أزهار نيسان
زقزقة أبدعتها العصافيرُ ذات صباح بهيٍ خضيل
و أذكرُ حينَ غَزَتني الأُنوثة .. هزت نخيلي ..
فَرُحتُ مع الليل أغزلُ أحلام قلبي
وراحت دماء الصبا في عروقي تسيل
و كيفَ غدوتُ الجميلةَ بين الجميلاتِ .. صرت
المليكةَ بين المليكاتِ ...
هي الذكرياتُ تُداهمني اليوم تحت المسامات ... في العمقِ
رغم بلوغي سبعاً و عشرين حزنا ...
ورغم الحصان الذي مايزال يجر على الدرب مركبة العمر ..
هي الذكريات ...
أفق يا فؤادي من الحلم .. لاتنس أنك روض

تحب الحياة ..

و تهوى الطبيعةَ ... تَعشَقُ كُلَ الفُصول

و إني عهدتك ترفض ليل البكاء .. وليل العويل

أفق يا فؤادي ..

فأنا أعرف أن الحياة حلم جميل

و أنَ البساتينَ تغزلُ أطيابَها... و الوشاح

و أنَ الفراشات... تنشرُ أحلامَها ... و الجناح

و أنَ النواعيرَ_ رغم الجفافِ _ تدور

و أنَ الدروب يُزنرها الفلُ..

يضحك فيها النَسيم.. يرفُ السَنا..و يموجُ العبير

و أن السنونو يطيرُ بأسرابه عالياً.. و يغير

و أن السماءَ يرصعُها بدرُها الحالم

بكنزٍ بهيج.. ثري الضياء

أفق يافؤادي..

فقد آن وقت الحضور.. و قد حان وقت النشور

فأسرعت..

عفتُ السرير..ودفء السرير ...!

ورحتُ أعانقُ ركبَ الشموسِ وركب الزهور ..

فضاعت عصورٌ_ طواها الظلامُ _ وغابت عصور

فضاعت عصورٌ_ طواها الظلامُ _ وغابت عصور .

تغريد لطفي

مع عائلتك

هذه الأيام الذهبية التي تقضينها مع عائلتك، أيام ستتذكَّرينها فيما بعد، و تشتاقين إلها كثيراً، فأنت تكبرين بسرعة، و لم يبق أمامك الكثير من الوقت، فسرعان ما ستغادرين المنزل، و ستعودين إليه لتتذكري أيامك الجميلة، و تتمني لو أنك استمتعت مع عائلتك وقتاً أطول وأجمل..... حين تجتمعين مع إخوتك ستتذكرين الليالي الماضية و السهرات العائلية الجميلة،و تتمنين يوماً واحداً فقط يُعيدكم صغاراً كما كنتم، بالتأكيد في هذا اليوم لن تتشاجروا أو تختلفوا بل ستستغلون جمال اجتماع العائلة من جديد ....

قبل أن تفوت الأيام استمتعي مع عائلتك والديك وإخوتك بلحظات جميلة فالتقارب الأسري يزيد الصحة النفسية والعاطفية قوة، ويجعلك أكثــر استعداداً لمواجهة الحياة بمفردك لأنك أكثر تعاوناً وثقة.....

إذا أحببت أن تقومي بشيء ممتع إليك بعض الحركات التي طُبقت من قبل، و كانت جميلة:

- أعدّي كتاب تاريخ أسرتك

قسمي الكتاب حسب التسلسل الزمني للأسرة، و دوّني الأحداث و التواريخ المهمة في حياة أسرتك ... املئيه بالصور و الشهادات و قومي بتحديث المعلومات كل شهر ....

- أعدّي ملفاً خاصاً بالأسرة

ضعي معلومات عن أسرتك، ورسالة خاصة من كل فرد في الأســرة مثل (أمنية ، أمل ، حلم) و ضعي فيه صوراً تذكارية أو أي شيء يخطر في بالك ، افتحيه كل عام و حدّثيه .

• أعدّي لوحة حائط

و هي فكرة جميلة... لوحة صغيرة تعلق عليها أخبار العائلة: صورها، موعد اجتماع، حفل عائلي صغير، تاريخ يهم أحد أفراد عائلتك كتاريخ زواج والديك ... في رمضان اكتبي بعض النصائح التذكيرية: مواعيد الصـــلاة وبعض الأدعية، تذكير بالأيـــام البيـــض للصيام على مدار العام , الأيـــام الفضيلـــة ، النتائج الدراسية في نهاية العام الدراســـي........ فكـــرة جميلـــة جربيهـــا .

• عادات جديدة

اتفقي مع عائلتك على اتباع عادات أسرية جديدة مثل فكرة إقامة عشاء عائلي مميّز مرة بالشهر، حفل مرة في العام بدون مناسبة خاصة، حفلات نجاح، أو حددي يوماً للتطوع الأسري أو تكوين مكتبة عائلية يشارك فيها كل أفراد الأسرة أو غير ذلك .

• حصالة شهرية

من الجميل تصميم حصالة يضع فيها الجميع جزءاً من المصروف الشهري و تفتح كل شهر للتبـــرع لإخـــراج مافيها للفقـــراء، هذه الحركة تشجع و تسهل الصدقة، و تشعركم بالتعاون والتكافل مع بعضكم .

بناء الثقة

من مذكرات بنت ثانوي

أمي أم عظيمة و محبة ، و تحبني حباً كبيراً حتى بلغ درجة القلق الشديد .... أحياناً كنت أشعر أنها تعاملني على أنني طفلة غير قادرة على تدبير أموري، و أحياناً كنت أشعر أنها لا تثق بي ..... و لم نكن يوماً من الأيام نتحادث ، أو نتصادق ، أو نتبادل المشاعر فهي، تعبر عن حبها لي بقلقها علي و اهتمامها الشديد بأموري و حاجاتي ..... و في يوم من أيام الثانوية حدثت لي مشكلة في المدرسة، و طلبت المديرة مني إحضار والدتي إلى المدرسة في اليوم التالي...

اضطررت لإخبار أمي بالحقيقة كاملة، فجلست معها ، و حدثتها بكل صراحة و دقة عما حدث، و اعترفت لها أنني أخطأت، و أحتاج ذهابها معي إلى المدرسة ... فاجئتني ردة فعلها، فقد تفهمت المشكلة و كانت سعيدة أنني صارحتها، و لم أكذب عليها، و من هذا اليوم قررت أن أصادق أمي، و حاولت أن أجرب هذه الخطوات: عند خروجي من المنزل أطمئنها عن نفسي بين الحين و الآخر ، و أحاول أن أحدثها عما أفعله في غيابها، كما أحكي لها كل ما يحدث معي، أو يصادفني من أحداث و مواقف، و لم أعد أُشعرها أن عندي أسراراً، أناقشها في رأيي ورأي زميلاتي حول موضوع أو قضية معينة، و أستمع لرأيها باهتمام ، كما حاولت أن أعبر عن مشاعري أكثر فأكثر نحوها و نحو مبادراتها الجميلة ، أقول لها دائماً: إنني بخير و سعيدة و منتعشة ومستمتعة بحياتي ، وبدأت أهتم بها و أخاف عليها و أفكر بها كما تفكر بي ، فشعرت أن السعادة بدأت تغمر حياتها و اليوم أصبحت علاقتنا رائعة، و بدأت تثق بي كثيراً، و أنت حاولي من اليوم أن تبني الثقة بينك وبين والدتك و الطرق لذلك كثيرة .

ليـن المحبـة

١٤٣٠ /١٠ / ٠٢

أعمال صغيرة

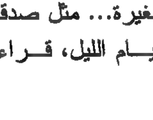
هل تبحثين عن مشاعر جميلة تتسلل إلى داخلك؟

هل شعورك بأهميتك و أنك ذات قيمة شعور جميل ؟

إليك بعض الأسرار...

ابني قيمتك من أعمالك الصغيرة اليومية ، حاولي ملء أوقات فراغك بأعمال مفيدة و منوعة .... قللي من مشاهدة التلفاز و الحديث على الهاتف و النوم الكثير، و جربي أعمالاً أخرى مثل استخدام شبكة النت لقرآءة بعض الموضوعات، الكتابة، التمارين الرياضية، حفظ القرآن، ممارسة بعض الهوايات، قراءة قصة أو كتاب مفيد، الجلوس مع العائلة جلسة ودية و مساعدة والدتك بشؤون المنزل... و حتى تشعري بقيمتك حاولي القيام بأعمال صغيرة تزيد من رصيدك، و سجليها في مفكرة صغيرة... مثل صدقة خفية، مساعدة إنسانية ، الدفاع عن صديقة في غيبتها، ركعات من قيام الليل، قراءة كتاب نافع ... و الكثير من الأعمال اليومية الجيدة ......

إن تجميع قدر كبير منها في مفكرة صغيرة تزيد من ثقتك بنفسك، و تشعرك بقيمتك و أهمية إنجازاتك، و تحثك على المزيد ... كما يمكنك تسجيل الأعمال التي تودين إنجازها خلال مدة معينة بالتفصيل في الصفحة الأولى فهذه تذكرك دائماً بما عليك القيام به عند تسجيل كل عمل ....



إن هذه الاعمال تبني شخصيتك يوماً بعد يوم لتكون شخصية متميزة و قيِّمة بالنسبة إليك و للآخرين ..

و تذكري قول الشاعر:

لا تحقِرنَّ صغيرة إنَّ الجبال من الحصى

بوابة المشاعر

كثيراً ما نسمع من البنات قصصاً تعبر عن الإحباط و الملل و تصل إلى حد الاكتئاب أحياناً مع أن حياتهن جميلة و خالية من المشاكل الكبيرة و الصعاب, إذن أين تكمن المشكلة ؟؟

تقول (فاطمة): تكمن المشكلة في أن اللامبالاة تغلب على حياتها، فساعات الفرح و الحزن تمر عليها دون الإحساس بمشاعرها: مشاعر الفرح، السعادة ، الإثارة ، الحماس، الغبطة, حتى الإحساس بالألم و الحزن، و على ذلك فقد فقدت الإحساس بالعالم من حولها، و البيئة المحيطة بها و الأنشطة التي تمارسها ...

على حين أن على الجانب الآخر بنات يعشن بمشاعرهن، يدركنها و يرحبن بها في حياتهن فتدفعهن بقوة نحو المثابرة و الأداء بأعلى مستوى، فتصبح حياتهن مليئة بالإثارة و تحقيق الذات ....

إن الشمس هذه المعجزة تشرق علينا كل يوم بنور رائع يبدد الظلام بصورة فنية تبعث مشاعر رائعة في النفس لكن الكثيرات يتحاشين نورها دون لحظة تأمل تجعل صباحهن مختلفاً ...

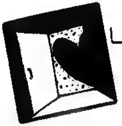
إذا أحببت أن تعرفي موقفك من مشاعرك ، فأجيبي عن هذه الأسئلة :

هل تودين أن تحبي حياتك ؟

هل ينقصك الدافع أو الإثارة و الحماس عندما تمارسين أعمالك اليومية ؟

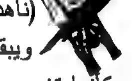
هل تشعرين بأنه يمكنك تحقيق أكثر مما تستطيعين إنجازه الآن ؟

هل تتمنين لو كان لديك وقت أكثر للقيام بالأشياء التي تحبينها ؟



إذا كانت إجاباتك بنعم ، فادخلي الآن معي بوابة المشاعر لنتعلم كيف نكتشفهـا و نطورها، و نعيش الحياة التي نحب .

(أروى) فتاة موهوبة و رسامه أدركت يوماً من الأيام أن الرسم يحرك شيئاً في مشاعرها، و يدخلها عالماً من الانسجام و الإثارة و هي ترسم ثم تنتهي بصورة جميلة معها مشاعر رائعة تدفعها للحياة بإيجابية ، فترى كل شيء جميلاً و إيجابياً.



(ناهد) تجد في حفظ القرآن عالمها السحري الذي تدخل عليه فتنسى كل ما حولها، ويبقى اتصالها مع روحهـا بدون أن تشعر بجسدها، كأنها تطيـر وأحياناً تشعر وكأنها تغوص حين تنتهي من الحفظ تجد نفسها مطمئنة و محبة للحياة والناس و قلبها خالٍ من أي ضغينة أو كره أو خوف من المستقبل ...

(نور) تكتب كل يوم جدولها اليومي من الأعمال التي ستقوم بها، و تضع في القائمة الأعمال التي تجلب لها المشاعر الإيجابية كممارسة رياضة المشي و التأمل في الطبيعة و الحياة و شرب القهوة المفضلة و صلاة قيام الليل قبل الفجر بقليل و قراءة رواية جميلة، كل هذه الأعمال بالإضافة إلى أعمالها اليومية من مذاكرة و غيرها ....

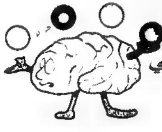
إذا أحببت أن تخوضي هذه التجربة فيجب عليك أن تتخـذي قـراراً بأن تعيشي مشاعرك، و تسخريها لتحقيق أحلامك و جعلها تتغلغل في حياتك حتى تشعري بجمال الحياة .

إن إثارة المشاعر الإيجابية تولد في النفس طاقة إيجابية تساعد صاحبتها على تحقيق أهدافها و بلوغ غاياتها، لأن المشاعر الإيجابية تتولد من التفكير الإيجابي ، و بالتالي فأنت بحاجة إلى إعادة برمجة عقلك بحيث يفكر بطريقة إيجابية صحيحة .

كانت إحدى طالباتي تعتقد أن مشكلة انخفاض مستواها الدراسي يعود إلى صعوبة الحفظ لديها ، و ضعف مستوى ذكائها، و بعد أن تحدثت بإسهاب عن قدرات العقل الهائلة في التحليل و التصنيف و الحفظ ، و أن مشكلتنا في الحفظ تتمثل في عدم قدرتنا على استدعاء المعلومات ، و ليس في عدم قدرة العقل على حفظ المعلومات، جاءت بعد انتهاء المحاضرة لتقول:" شكراً على هذه المعلومات كنت أعتقد أنني غبية!! "

تكمن المشكلة في الاعتقاد الذي بُرمج في عقلها الباطن، و بالتالي انعكس على أدائها في الحفظ ، لكن ماعلاقة العقل الباطني بأدائها؟

العقل الباطن أو(اللاشعور) يشبه بيانات البنك، فهو لايميز بين المدخلات، فإذا غذيناه بأفكار الخوف والشك والكراهية فسيترجم تلك المعاني إلى حقيقة، فالعقل الباطن يرسل رسائل إلى العقل الواعي تؤثر في قرراته الواعية .



إن العقل الباطن هو الأكثر قوة، إنه يشبه السيارة، بينما العقل الواعي هو القائد، فإن كانت القوة في السيارة فالتحكم بيد السائق .

إن مدخلاتنا تساوي مخرجاتنا ، إن العقل الباطن لا يميز، فهو يقبل ما ندخله إليه و يعكسه على سلوكنا، و لهذا فإن إدخال فكرة سلبية يعطينا نتيجة سلبية وإدخال فكرة إيجابية يعطينا نتيجة إيجابية ، و بالتالي فإن إدخال شيء جيد يعطينا نتيجة جيدة ....

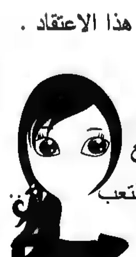
قومي بتغيير المدخلات و ستتغير المخرجات، فحين قالت الطالبة : إنها غبية كانت ترسل إيحاء ذاتياً سلبياً، و كان العقل الباطن يصدقه و يبدأ بعكسه على سلوكها بشكل لا شعوري، و من هنا وجب أن نصوغ دائماً إيحاءات إيجابية لأن أي صورة تصوغينها في عقلك تصبح حقيقة، إذا قمت بتكرار عبارة إيجابية بكثرة ، فإنها تغذي عقلك الباطن بالبيانات الإيجابية التي تترجم إلى واقع ، و المهم أن يكون التكرارمصحوباً بالمشاعر والأحاسيس، قولي: أنا سعيدة، أنا مرحة، أنا محبوبة، أنا واثقة من نفسي فإن هذا يغير كثيراً من سلوكياتك فيما بعد .

أنت ما تؤمن به

فإن كنت تعتقد بأنك عاجز وفاشل فأنت محق.

وإن كنت تؤمن بأنك ناجح ومتفوق فأنت محق أيضاً

ربما لايكون الإيحاء مقبولاً لدى عقولنا في المرة الأولى لأنه يمثل فكرة غريبة فإذا قالت إحدى البنات :" أنا ذاكرتي قوية" فسوف يرفض العقل ذلك قائلاً: " أنت كاذبة! لديك ذاكرة سيئة" لأن ذلك هو ما كان يعتقده، وسوف يستغرق الأمر ٢١ يوماً حتى يتبدد هذا الاعتقاد .



لماذا ٢١ يوماً ؟

لأن العقل يحتاج على الأقل ٢١ يوماً متعاقباً من تكرار الإيحاء حتى يصنع برمجة جديدة في العقل، لكن السؤال الأهم : هل تستحق الحياة الإيجابية هذا التعب لمدة ٢١ يوماً من الجهد و التكرار ؟ نعم تستحق.

قال فرنك أوتلو:

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالا

راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات

راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعا

راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

معجم المشاعر

تعرفي على مصطلحات جديدة من الرائع أن تدخل حياتك و تصبح جزءاً من مشاعرك و أفكارك:

معجم المشاعر الإيجابية الشائعة

فَرِح	مشتاق	محترَم	مقدَّر	متعاون	ذو شأن		
محبوب	مستقل	محمي	قادر	آمن	متفائل	مرغوب	هادئ
كفء	راضٍ	محبّ	شغف	متحفز	فخور	سعيد	مرتاح
مدعوم	مُهتم	مستحق	حر	مقبول	مُشجّع	واثق	نشيط
شاكر	مشكور	مُعترَف به	ممتن	مشفق	راضٍ عن نفسك		
مبدع	موهوب	طروب	مرح	مفتون	مساند		
سامٍ	منتشٍ	مسرور	جَذِل	مغتبط	عطوف		
راغب	مثير	منيب	موثوق به				
مفهوم	طائع	مستقيم	متفهم				
هادف	مؤمن						
مخبت							

لتعارفوا

إن المساواة و نبذ التفرقة و العنصرية من مؤشرات تقدم الشعوب و الحضارات و رقيها، ولهذا دعا ديننا الحنيف منذ مئات السنين إلى التآلف و المحبة و جعل ميزان العمل هو الفارق الوحيد بين الناس مهما اختلف اللون و العرق و المذهب و اللغة و قد قدم لنا تآخي الأنصار و المهاجريين و تآلف القبائل و معاملة العبيد كما يعامل السادة أكبر دليل على عظمة الإسلام حيث جعل لاختلاف الشعوب و القبائل هدفاً سامياً ،

يقول تعالى

﴿وجعلناكم شعوب و قبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم﴾ (١)

• (لتعارفو) لا لتختلفوا عن بعضكم البعض أو تمايزوا ، و في النهاية التقوى هي تحدد مكانة العبد عند الله ، تعالى .

و قد عرفت الويكبيديا التمييز العرقي على أنه: (الأفعال و الأعمال التي تقلل من شأن شخصٍ ما لكونه ينتمي إلى عرقٍ أو دينٍ معين).

إننا للأسف اليوم نهدر الكثير من روائع الاتصال بين الشعوب و الثقافات بعنصرية منبوذة في أخلاقنا و ديننا، كما يحدث حين نعامل العاملة المستقدمة باحتقار، و ربما كانت عند الله – تعالى– خيراً منًا و أفضل .

لا شك في أن محاربة العنصرية شيءٌ صعبٌ في زماننا و بيئتنا ، فهي تنمو و تزداد يوماً بعد يوم وطالما اشتعلت حروبٌ بسببها ، لكن إيمانك بقيمة هذه الفضيلة وهيٍ إحترام الآخر بدون تمييز مهما كان هذا الآخر سوف يجعل منك مثالاً يُحتذى به .

(١) سورة الحجرات آية ١٣

إن إيمانك بفكرة المساواة و العدل سوف تؤتي ثمارها إذا حاولت نشر أفكارك حول مبادئ التسامح واحترام أفكار و آراء الأخرين مادامت في إطار المشروع و المباح.

ابذلي جهداً في ذلك مهما كان صغيراً، فهو يغير حياتك و قد يغير حياة شخص آخر. والأهم من ذلك أن تدافعي عن حق كل انسان مهما كان لونه أو عرقه أو نسبه و تذكري

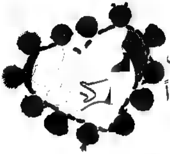
قول رسولنا الكريم – صلى الله عليه و سلم

" لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " .

• حاولي التعرف على أشخاص من ثقافات و أجناس و أعراق مختلفة ، فكلما زادت معرفتك قلّ شعورك بالخوف، و زادت رغبتك في التعرف على أفكار جديدة و أشخاص آخرين ، كما أنك ستتحررين من أغلال الجهل و التحيز و ستشعرين بالإثارة بعدها ، وجهي الدعوة إلى صديقاتك و جاراتك من ذوي الثقافات و الجنسيات المختلفة لزيارتك في المنزل و اعملي على أن تتعرفن على ما لديكن من عادات و تقاليد و أخلاق و استفيدي من هذا اللقاء في تعريفهن ببعض المبادئ و القيم الإسلامية السامية ، العالم اليوم يشبه قرية صغيرة ، فتعرفي على سكان قريتك....

• لست مضطرة للإعجاب بالجميع، لكنك تستطيعين أن تحبي أو تكرهي أشخاصاً بأعيانهم، ولكن حين تمنحين الآخرين فرصة للتعارف فإنك قد تكونين صداقات أكثر مما تتوقعين ...

• اعملي على إحداث تغيير إيجابي رائع، قومي بحذف الكلمات العنصرية من قاموس مفرداتك اليومية ...



• لا تضحكي عند اصدار النكات العنصرية، أو تشاركي في التعليقـات التهكمية، و اجعلي صديقاتك على دراية بمشاعرك و كوني مثالاً متميزاً من خلال معاملتك جميع الأشخاص باحترام، حيث إن من

طبيعة الأشخاص المحترمين جداً
أنهم يمنحون الاحترام لمن يستحقه و لمن لا يستحقه .

و الآن ما موقفك عندما تقوم طالبة بإبداء سلوك عنصري نحو طالبة أخرى ؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

كوني الآن

قابلت إحدى صديقاتي منذ أشهر و هي محبطة جداً ، تقول لي : قد بلغت اليوم الثامنة و العشرين من عمري، أجبتها بحماس "آه ... كل عام و أنت بخيـــر ,عقبال ال.... لكن لماذا الإحباط؟ من ماذا يشكو رقم ثمانية و عشرين!؟ ... قلت ممازحةً مادمتِ دون الثلاثين فليس هناك داعٍ للإحباط" لكنها أكملت " كنت أنتظر هذا اليوم منذ سنوات... لكن اليوم ضاعت مني السنين ... حين كنت في الرابعة عشرة انتظرت متى أصل إلى المرحلة الثانوية، و في الثانوية كنت أفكر فقط في الجامعة و المستقبل، و لم أفكر في يومي الحاضر، و حين دخلت الجامعة أصبح هاجسي هو الزواج و المساهمة في بناء أسرة، و تزوجت و انتظرت المولود الأول، و كأنني أنتظر حدثاً هائلاً لأشعر بالسعادة لكن ما أن يتحقق هدف حتى أنتظر ما بعده....، وتخرجت، وحلمت بالوظيفة و هاأنا حققت كل ما أريد ، و لازلت أبحث عن الجديد و يبدو أن العمر سينتهي قبل أن أشعرأنني سعيدة "

نعم ضاعت سنينها الجميلة دون أن تستشعرها، إن الإنسان الذي يقع أسير أفكار المستقبل و خططه أو أفكار الماضي و تجاربه يعتبر "غائباً" و أنا أريدك أن تكوني هنا و الآن ...

إياك أن تقعي في المصيدة التي وقع فيها كثير من الناس حين قضوا الشطر الأول من حياتهم في اشتهاء الشطر الثاني و قضوا الشطر الثاني من حياتهم في التأسف على الشطر الأول , هذا لايعني أن ننسى الماضي و لا يعني أن لا نهتم بالمستقبل لكن يعني أن لا نهرب من الحاضر، بل استشعري أيامك '

كثيراً ما أقول لطالبات الثانوي: "أنت الآن في ربيع حياتـــك فاستمتعـــي باللحظة الراهنة و بكل يوم من أيامك و استغلي كل دقيقة لتطوري نفســك و تتعلمي، و ترتقي بها ، و اجعلي ثقتــك بالله كبيرة بأنه سيختار لك الخيــر في كل يـــوم قـــادم ، اسعـــي نحو الهـــدف دون قلـــق أو تفكير.

الثقة الكبيرة بالله – تعالى- و الإيمان القوي به، و أنه أرحم بنا من آبائنا و أمهاتنا يجعلك تشعرين في داخلك بشعور السلام و الطمأنينة و الهدوء، و هذه هي السعادة المنشودة لا تبحثي عنها بعيداً عن اللحظة التي تعيشين فيها و تذكري:

أننا حين نكون قادرين على شراء كل السلع و الأشياء فهذا لا يعني أن لدينا كل شيء ، فإذا افتقدت الامتلاء الروحي وهو" التشبع بالمعاني و الشعور بالثقة بالله و الإيمان به و الرغبة بالعمل و الإنجاز و الشعور بالأهمية وتحقيق الذات" فهذا يعني أنك تعيشين في فراغ يُشعرك دائماً بالرغبة في امتلاك الأشياء، والاهتمام بالمظاهر، وانتظار ثناء الناس و هذا يجعلك تشعرين بالملل و التفاهة، و هما العدو الأكبر للسعادة .

الكثير من المشاهير الذين تعرفينهم حققوا ما كانوا يحلمون به من نجاح و شهرة و مال ، و لكنهم لم يشعروا بالسعادة لذا فإن كثيرين منهم لجؤو إلى الإدمان و المخدرات أو الانتحار في النهاية ، وذلك لأنهم لم يدركوا الفرق بين تحقيق الهدف، و بين أن تعيش مُثله و قيمه، فالحياة بدون مُثل و قيم سامية وإيمان بالله و ثقة به حياة خاوية كئيبة لا تستحق العيش.

مراجع مختارة

مراجع مختارة

• الحوار مع النفس و كيفية الوصول إلى الذات للدكتور أيمن العريمي – دار الأسرة (٢٠٠٧).

• كيف أصبحوا عظماء للدكتور سعد سعود الكريباني – الطبعة الرابعة من مطبوعات مكتبة العبيكان (٢٠٠٦)

• القرار في يدك للدكتور ياسر عبد الكريم بكار – مركز الراية (٢٠٠٦)

• مباديء النجاح . جاك كانفيلد – الطبعة الأولى من مطبوعات مكتبة جرير(٢٠٠٦).

• تقدير الذات د. ماثيو ماكاي و باتريك فانينج – الطبعة الثالثة من مطبوعات مكتبة جرير.

• تغيير العادات . بيت كوهين و ستين كامينز – الطبعة الأولى من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٣).

• الثقة العاطفية . جيل لندنفيلد–الطبعة الثانية من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٥).

• كيف تؤثر على الآخرين و تكسب الأصدقاء. ديل كارينجي

• يمكنك أن تفوز . شيف كيرا – الطبعة الأولى من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٨).

• القوة في يديك كيف تنمي ذكاءك العاطفي للدكتور ياسر بكار من مطبوعات مكتبة العبيكان.

• قوائم الحياة للمراهقين . باملا اسبلاند –الطبعة الأولى من مطبوعات مكتبة جرير(٢٠٠٦).

• العقل الباطن نبع الطاقة التي لا حدود لها لإرهارد ف. فريتاج – الطبعة الثانية من مطبوعات مكتبة جرير (٢٠٠٨)

• قوة الذكاء الاجتماعي . توني بوزان – الطبعة الثانية من مطبوعات مكتبة جرير(٢٠٠٧).

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
إهــداء	٣
المقــدمــة	٧
فجــر جــديــد	٩
الحياة هي ما تعتقدين	١١
صــديقــاتــك	١٣
أعمال صغيرة لحياة عظيمة	١٥
كيف أبدأ؟	١٧
حكــمــة	١٨
أيــن ؟؟	١٩
القراءة متعة	٢١
كلماتٌ ليستْ كالكلمات	٢٥
لنحاول التثبت	٢٧
أبــدعــي	٢٩
كم هو حجم مقلاتك ؟	٣٥

الموضوع	رقم الصفحة
حكمـــة	٣٧
إطلالة جميلة تعني إطلالة صحية	٣٩
جمالكِ من الداخل إلى الخارج	٤١
نظـــرة إيجابيـــة	٤٣
بطـــاقـــة سفـــر	٤٥
نجمـــة مشعـــة	٤٧
أجمـــل هديـــة	٥١
حـــول الآخـــر	٥٥
اتركـــي أثـــراً	٥٧
لمسات خاصـــة	٦١
كلمـــة ساحـــرة	٦٣
تقبلـــى النقـــد	٦٥
حـــكـــمـــة	٦٧
وجهـــة نظـــر أخـــرى	٦٩
حـــكـــمـــة	٧٣

الموضوع	رقم الصفحة

حياة لها قيمة ٧٥

حـكـمـة ٧٨

زاويتـي الخاصـة ٧٩

دقائق تصنع الفرق ٨١

تـداعيـات ٨٣

مـع عائلتـك ٨٥

بنـاء الثقـة ٨٧

أعمال صغيرة ٨٩

بوابة المشاعر ٩١

٢١ يوماً تغيِّر حياتك ٩٣

حـكـمـة ٩٥

معجم المشاعر ٩٧

لتعـارفـوا ٩٩

كـونـي الآن ١٠٣

المـراجـع ١٠٧

تصميم الكتاب : ياسمين حسن

ناشرون

دار وجوه للنشر والتوزيع
www.wojoooh.com

ناشرون

دار وجوه للنشر والتوزيع
www.wojoooh.com

كم نقف امام المرآة لنتجمل ونتانق حتى نظهر باجمل وابهى حلة.. وكم تلفت انتباهنا تلك الاناقة التي تظهر بها بعض الفتيات من حولنا.. وهذا جيد.. ولكن ماذا عن نوع اخر من الاناقة يمنحنا رونقا خاصا لا تنتبه له الكثير من الفتيات.. انها (الاناقة النفسية).. اي اناقة عالمنا الداخلي.. اناقة مشاعرنا.. اناقة علاقاتنا بالاخرين.. هذه هي الاناقة التي تُظهر اجمل ما فينا.. وتمنحنا الطمانينة والسعادة والقدرة على كسب قلوب الناس والتاثير فيهم.

(اناقة نفسية) كتابك الذي كتب خصيصا لك, يولي اهتماما كبيراً لجمالكِ الروحي والنفسي والاجتماعي والعاطفي لتكوني فتاة مميزة وجذابة.. ستجدين في هذا الكتاب لمسات جمالية تضفي اناقةً مميزة على شخصيتكِ واعماقك من الداخل تعالي معنا في هذه الرحلة المشوقة وتمتعي باناقة غير عادية ومن نوع خاص!

دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com
المملكة العربية السعودية - الرياض
ت: 4918198
فاكس: تحويلة 108
للتواصل والنشر:
wojoooh@hotmail.com

رقم الإيداع: 1431/1551
الردمك: 978-603-00-4430-6

SR 18
3 6 9 5 2 3 6 5 1 2 3 5
WOJOOOH.COM